



Nieuwsbrief juni 2018/01

Scoor een frisse blik

De hele ochtend zit je geconcentreerd achter je computer. Om ook 's middags goed te functioneren, kun je je lunchtijd gebruiken om te gaan wandelen. Met collega's. Dat is gezellig en gezond, want de beweging en de buitenlucht zijn goed voor je. En ook je blik is weer lekker fris.

Dagelijkse portie beweging

Lunchwandelen is een goede manier om aan je dagelijkse portie beweging te komen. Aangeraden wordt om elke dag een half uur te bewegen. Dat kun je dus prima combineren met je lunchpauze. Bovendien: zo'n hele dag achter je bureau zitten is niet goed voor je gezondheid.

Elke dag een half uur

Als je elke dag minstens een half uur lunchwandelt of op een andere manier sport (fietsen, hardlopen, tennis, fitness), ben je gezond bezig. In beweging zijn is namelijk goed voor lichaam en geest.

15 redenen om een half uur per dag te (lunch)wandelen:

- Je bent minder vaak ziek
- Je hebt minder last van (rug)klachten
- Je hebt minder last van RSI
- Je meldt je minder vaak ziek op je werk
- Je slaapt beter
- Je hebt meer energie
- Je hebt minder risico op hart- en vaatziekten, diabetes en overgewicht
- Je krijgt een betere conditie
- Je kunt beter met (werk)stress en spanning omgaan
- Je word productiever in je werk en privéleven
- Je voelt je meer betrokken bij je collega's en werk
- Je valt er van af
- Je voelt je sterker en weerbaarder
- Je maakt vitamine D aan, wat belangrijk is voor je botten en gebit
- Frisse lucht zorgt voor een frisse blik

