PROFILEPROJECT

# 10 TIPS OM MEER TE BEWEGEN OP KANTOOR

Langdurig zitten heeft een negatief effect op onze gezondheid, ongeacht of iemand daarnaast voldoende sport of beweegt. De oplossing: **meer bewegen tijdens het werk!**

Vitale medewerkers hebben meer plezier, zijn productiever, gelukkiger en minder vaak ziek. Genoeg redenen dus om als werkgever beweging en vitaliteit te stimuleren. Ontdek hieronder 10 tips voor een dynamische werkomgeving en **kom in beweging!**

TIP 1

## VRAGEN AAN EEN COLLEGA? LOOP EENS LANGS

Kies een keer niet voor de telefoon of het sturen van een email, maar loop eens langs je collega wanneer je een vraag hebt. Uit onderoek blijkt dat mensen liever een e-mail sturen als ze meer dan 21 meter moeten lopen.

*"ALS MENSEN MEER DAN ONGEVEER 21 METER MOETEN LOPEN OM IEMAND TE SPREKEN, STUREN ZE LIEVER EEN E-MAIL."*

*Steelcase 360, Kantoor van de toekomst*

TIP 2

## GA MET DE FIETS NAAR KANTOOR

TIP 3

## GEBRUIK DE TRAP IN PLAATS VAN DE LIFT

TIP 4

## STAAND VERGADEREN

Staand vergaderen heeft veel voordelen ten opzichte van zittend vergaderen. Zo blijf je scherper en hak je sneller knopen door. Ook ben je creatiever als je staat. En je bespaart kosten omdat staande vergaderingen korter duren.

TIP 5

## MAAK GEBRUIK VAN EEN STA- ZITWERKPLEK

Met een sta- zitwerkplek kunt u staan en zitten afwisselen. Met een elektrisch hoogte verstelbaar bureau doet u dit met een simpele druk op een knop.

TIP 6

## HAAL REGELMATIG (ZELF) DRINKEN

TIP 7

## PLAATS HET KOFFIEAPPARAAT EN DE PRINTER NIET TE DICHT BIJ DE WERKPLEKKEN

TIP 8

## ACTIEF ZITTEN

Naast een fietsbureau bestaan er diverse meubels die actief zitten stimuleren zoals een zit-sta kruk, wiebelkrukken en ballen.

TIP 9

## DOE OEFENINGEN ACHTER JE BUREAU

Er zijn tientallen workouts die aan het bureau kunnen worden uitgevoerd. Het hoeft niet lang en veel te zijn, als het maar met regelmaat wordt gedaan.

TIP 10

## VOER EEN TELEFOONGESPREK LOPEND

Lopen verhoogt de hersenactiviteit en prikkelt de creativiteit. Daarnaast hebben uw collega's minder geluidsoverlast wanneer je van je werkplek wegloopt tijdens een telefoongesprek

**Wilt u ook een dynamische werkomgeving waar de gezonheid van uw medewerkers centraal staat?**

Neem contact met ons op

info@profileproject.nl

www.profileproject.nl