

Beter-in-je-vel BINGO

Spelkaart: Goede voorbeeld

Als leidinggevende of HR-medewerker is het belangrijk om het goede voorbeeld te geven. Om je collega's te motiveren, geven we je een aantal uitdagingen om hen te inspireren. Tijd voor een potje Beter-in-je-vel-Bingo! Neem het op tegen je collega's, spaar die volle kaart en ga voor de overwinning.



Start je dag fit

Begin je dag energiek met wat ochtendfitness! Zo begin je energiek aan je werkdag en haal je meer uit je dag.



Zet een fles water klaar

Vergeet je te drinken? Met 1,5 liter water per dag zit je helemaal goed! Zet 's ochtends een fles water klaar.



Licht lunchen

Ga voor een lunch met minder calorieën! Kies bijvoorbeeld één van de recepten in de Actify app.



Zet je telefoon 's avonds uit

Laat duidelijk weten wanneer je wel of niet bereikbaar bent! Kies ervoor om 's avonds niet je mail te checken.



Snack minder calorieën

Trek tussendoor? Dat kan! Laat je inspireren door een snackrecept met minder calorieën in de Actify app.



Sport voor het werk

Een goed begin van je werkdag. Ook al is het vroeg, kies eens voor de uitdaging en fiets of wandel een blokje om.



Geef positieve feedback

Positieve feedback mag niet vergeten worden. Geef iemand een compliment! Dat geeft een positieve boost.



Stuur minder e-mails

Stuur je collega geen miltje, maar loop er liever naartoe. Bonus: maak gelijk samen een ommetje!



Wandel tijdens je meeting

Meeting met je collega's? Ga wandelen! Zo voorkom je weer een lang zitmoment en verbrandt je calorieën.

Ontdek jouw totaalplaatje

Alles telt mee als het om je gezondheid gaat. Ontdek in een paar stappen hoe het totaalplaatje van jouw gezondheid eruitziet. En wat misschien beter kan. Ga naar zk.nl/totaalcheck