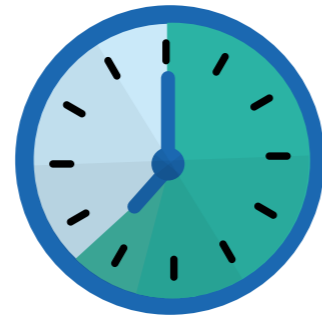


Fitter op het werk

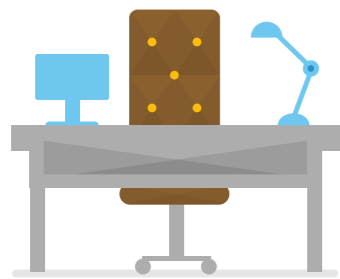
Slaap voldoende

Probeer 7,5 uur te slapen. Niet alleen voel je je daardoor goed. Je presteert ook beter. En daardoor slaap je weer goed!



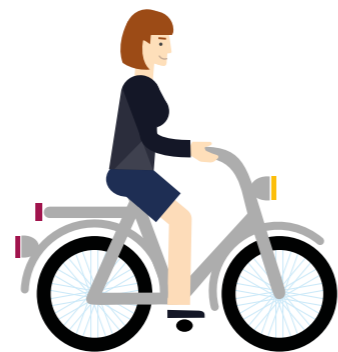
Meer staan en bewegen

Sta eens wat vaker op in een vergadering. Aan het begin vreemd, maar het went snel. Of plan een wandelbila in. Weten hoeveel jij zittend doorbengt? Doe de [zitcheck](#) hier.



Pak wat vaker de fiets

Fietsen levert je meer op dan alleen een frisse neus. Wist je dat een kwartiertje fietsen per dag je leven gemiddeld verlengt met een halfjaar?



Gezonde voeding

-27% Ziekteverzuim door gezond en regelmatig te eten gedurende de dag.

+20% Productiever door je lunch 4x per week aan te vullen met groente en fruit.



Groen is goed!

Planten op kantoor zijn niet alleen gezellig. Ze verhogen ook je effectiviteit.

-38% Vermindert je Vermoeidheid

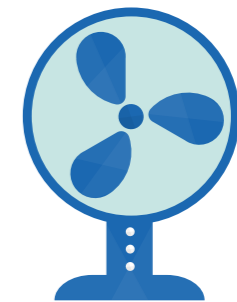
+15% Boost je Creativiteit



Goede ventilatie

+25% Productiviteit Frisse lucht houdt je scherp

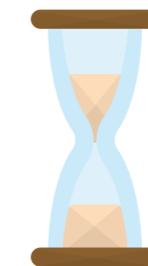
-25% Ziekteverzuim door gezonde ventilatie



Pauzeren is winnen

Door regelmatig te pauzeren ontspan je en kun je er weer tegenaan. Neem minimaal 3x per week 30 minuten pauze. Het liefst vaker.

+15% Kans op verhoogde werkprestaties



Gezond Ondernemen begint met Zilveren Kruis

Kijk voor meer informatie op zk.nl/zakelijk