

# Fitter op het werk

## 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 tijd jij zittend doorbrengt?

Doe de [zitcheck](#).



## 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!



## Gezonde voeding

+ 20%

**+20% Productiever** door je lunch vier keer per week aan te vullen met groente en fruit

- 27%

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



## Groen is goed!

+ 15%

**+15% Creativiteit** door voldoende planten op kantoor

- 38%

**-38% Vermoeidheid** door groen toe te voegen in de werkomgeving



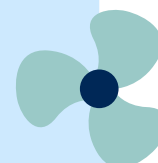
## Goede ventilatie

+ 25%

**+25% Productiviteit** door frisse lucht die je scherp houdt

- 25%

**-25% Ziekteverzuim** door gezonde ventilatie



## Pauseren is winnen

+ 15%

**+15% Kans** op verhoogde werkprestaties door minimaal 3 keer per week 30 minuten te pauseren.



## 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 half jaar?

