

# BRAVO, sta sterk in je werk

## Boost je brain

Door te sporten maken je hersenen stoffen aan (o.a. serotonine en endorfine) waardoor je minder snel last hebt van stress én je ook nog eens productiever wordt. Zo bereik jij je maximale potentie op de werkvloer.



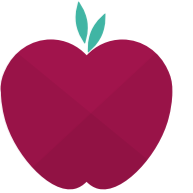
## Bewegen

**9,3 uur** zitten Nederlanders gemiddeld per dag. Dat is meer dan we slapen! Dat kan beter, toch? Probeer elk half uur even op te staan, organiseer eens een lopend werkoverleg of fiets af en toe naar je werk. Niet alleen verbrand je meer calorieën, ook verbeter je eenvoudig je prestatievermogen!



## Eet je fit

Gezonde voeding draagt bij aan een lekker en fit gevoel gedurende de werkdag. Heb jij weleens last van een after-lunch-dip? Probeer eens een gezonde salade als alternatief voor je boterhammen.



## Roken

**26,3%** van de Nederlandse bevolking van 18 jaar en ouder rookt. Rokers zijn minder productief en hebben een hoger ziekteverzuim. Doe jezelf (en je collega's?) een plezier en druk die sigaret definitief uit. Hulp nodig? Vraag het aan je leidinggevende of collega's. Samen stoppen werkt!



## Alcohol

**21%** van de beroepsbevolking drinkt wekelijks 20 consumpties of meer. Heb jij weleens last van katerigheid, ongeduld richting een collega of algehele vermoeidheid? Dan kan het verstandig zijn om af en toe een glaasje te laten staan. Heb je hier moeite mee? Maak dit dan kenbaar bij je collega's, zij kunnen hier dan ook rekening mee houden.



## Voeding

**50.3%** van de Nederlanders van 20 jaar en ouder heeft overgewicht. Niets mis met een klein buikje, maar bij ernstig overgewicht is de kans dat je uitvalt 2x zo hoog als bij jouw slankere collega's. Elke week een paar keer de trap nemen of een gezonde lunch maakt op een jaar tijd al een heel verschil.



## Ontspanning

**1 op de 6** medewerkers slaapt slecht. Ze vallen moeilijk in slaap, worden vaak wakker en staan moe weer op. Herkenbaar? Praat erover met je leidinggevende. Slaapproblematiek uit zich op de werkvloer naar lagere productiviteit en verminderde alertheid. Dat gaat jou niet overkomen!



## Positieve vitaliteit

Als jij je vitaal voelt straalt dat uit. Vitale medewerkers hebben dan ook een bewezen positief effect op collega's. Heb jij direct klantcontact? Dan merk je dit ook in je contacten met je cliënten.



## Win-win-win

Je baas is blij met vitale medewerkers. Niet alleen presteren ze beter, ze zijn ook minder vaak ziek. Die besparing kan natuurlijk weer geïnvesteerd worden in een bootcamptraining voor de hele afdeling.



Gezond Ondernemen begint met Zilveren Kruis

Kijk voor meer informatie op [zk.nl/zakelijk](http://zk.nl/zakelijk)