



TOPONDERNEMERS  
ZIJNTOPSPORTERS

# 10 TIPS OM MEER TE BEWEGEN OP KANTOOR

GRATIS  
ADVIES





## 10 TIPS OM MEER TE BEWEGEN OP KANTOOR

Veel ondernemers hebben een kantoorjob en zitten vaak uren aan een stuk aan hun computer. Andere ondernemers hebben dan weer wel hun beweging maar nuttigen op zeer onregelmatige tijdstippen hun al dan niet kant-en klaarmaaltijden die al te vaak niet gezond zijn. Deze laatste groep ondernemers helpen we graag verder met professioneel voedingsadvies door Kelly, onze voedingsdeskundige.

Te lang aan een stuk zitten is nefast voor de gezondheid, onze stofwisseling valt er niet alleen van stil maar het verhoogt ook de kans op overgewicht, hartproblemen en osteoporose. Tijd dus om meer te bewegen zowel op als na het werk. Wij geven alvast enkele tips.

- 1 Parkeer je wagen verder van kantoor zodat je zowel 's morgens als 's avonds wat extra beweging hebt.
- 2 Neem de trap in plaats van de lift. Geen uitdaging? Doe een aantal extra verdiepingen!
- 3 Drink voldoende suikervrije drankjes zoals water of thee. Hierdoor blijft je lichaam niet enkel goed gehydrateerd, je gaat hierdoor ook vaker naar het toilet moeten gaan wat onvermijdelijk zorgt voor een korte wandeling.
- 4 Onderzoek toont aan dat om de 30 minuten even rechtstaan en rondlopen onze gezondheid verbetert. Wandel even naar een collega in plaats van hem/haar te bellen of mailen.
- 5 Zet een software op je computer die je waarschuwt wanneer het tijd is voor beweging, bijvoorbeeld om de 30 minuten.
- 6 Neem twee minuten tijd voor enkele squats, jumping jacks of burpees.
- 7 Ga tijdens je middagpauze even naar buiten om een frisse neus te halen en een korte wandeling te doen.
- 8 Schaf een zitbal aan. Op deze dynamische bal leer je een actieve zithouding aannemen. Het stimuleert de doorbloeding van je rugspieren, wat rugklachten kan voorkomen of verhelpen.
- 9 Loop rond als je belt. Zo werk je telefoontjes af terwijl je beweegt.
- 10 Download een App op je smartphone die je energieniveau meet. Zo kan je zien wat je op een dag aan calorieën verbrandt en hoeveel je precies loopt. Door hier bewust mee bezig te zijn, zal je ook meer bewegen.

Start vandaag! Bel ons of ga naar de website voor **GRATIS ADVIES**