**Tips om meer te bewegen tijdens het werk**

Regelmatig (en meer) bewegen helpt je om vitaal te blijven. Je voorkomt ook gezondheidsproblemen. Waar kan je zoal rekening mee houden zodat je door middel van kleine inspanningen toch meer stappen zet per dag:

* Haal geen kan water, maar telkens een glas
* Ga eens persoonlijk langs bij een collega in plaats van te telefoneren of te mailen
* Installeer de printer op jouw werklocatie niet meteen naast je bureau
* Neem het toilet op een andere verdieping zodat je ook een trap neemt
* Verplaats je met de trap verplaatsen i.p.v. met de lift
* Sta eens recht tijdens het werk of het vergaderen (lokaal 2.1 is hiervoor ingericht)
* Neem af en toe een micro-pauze waarbij je recht staat en even beweegt
* Maak een wandeling tijdens de middag

Er zijn zeker ook nog meer mogelijkheden!