**TIPS OM MEER TE BEWEGEN GEDURENDE DE DAG**

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:

* Installeer de printer op jouw werklocatie niet meteen naast je bureau (of selecteer de verste printer)
* Ga eens persoonlijk langs bij een collega in plaats van te telefoneren of te mailen
* Haal geen kan water, maar telkens een glas
* 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. Je kan dit opbouwen door bijvoorbeeld één verdieping met de trap te gaan en dan de lift te nemen
* Sta eens recht tijdens het werk of vergader rechtstaand (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. Elke donderdag kan je dit in groep doen!

Heb je zelf een leuke manier gevonden? Laat het ons zeker weten!