

HOE WERK JE GEZOND ✓ EN GELUKKIG 😊 THUIS?

Tips van Berenschot Gezond

Berenschot

11 Tips voor je fysieke gezondheid



BEWEEG TIJDENS JE WERKDAG

1. Onderbreek langdurig zitten, beweeg elk halfuur
2. Ga meermaals per dag naar buiten (wandelen, hardlopen of fietsen)
3. Doe telefonisch overleg staand of lopend



EET EN DRINK GEZOND

4. Houd je gebruikelijke eetpatroon aan
5. Zorg voor voldoende gezonde snacks in huis
6. Neem de tijd om te eten, eet niet achter je laptop
7. Drink minimaal 2 liter water per dag



ZORG VOOR EEN GEZONDE THUISWERKPLEK

8. Zorg voor een rustige werkplek
9. Ga niet in een ruimte werken waar je ook ontspant
10. Zit ontspannen met je nek en schouders
11. Gebruik een apart toetsenbord en beeldscherm

11 Tips voor je mentale gezondheid



ZORG VOOR STRUCTUUR EN AFWISSELING

1. Maak een schema (voor je gezin) om structuur aan te brengen
2. Sta op en ga slapen op dezelfde tijd iedere dag
3. Kleed je iedere ochtend aan alsof je naar je werk gaat
4. Zorg voor afwisseling tussen werk en privé activiteiten
5. Wissel regelmatig van werkplek



NEEM REGELMATIG PAUZE

6. Neem elke dag een halfuur lunchpauze
7. Neem ieder halfuur 2-5 minuten beeldscherm-pauze
8. Kijk ieder halfuur 10 seconden in de verte, geef je ogen rust



BLIJF IN VERBINDING MET ELKAAR

9. Probeer met elkaar te (video-)bellen in plaats van te mailen
10. Houd elkaar op de hoogte van je bezigheden
11. Vraag hulp als je te veel werk hebt



Bonus: eindig de week met een digiborrel!