



Thema: Gezonde leefstijl

Vijf tips om meer te bewegen op kantoor

1. Loop naar iemand toe in plaats van te bellen of mailen. Al te vaak mailen of bellen we personen die in hetzelfde gebouw zitten. Maak er een gewoonte van om naar die directe collega's toe te lopen. Het zorgt in ieder geval voor een korte wandeling. Nog beter: ga lopend overleggen, bij voorkeur buiten. Goed voor de gezondheid en de beste ideeën krijg je in een andere omgeving.
2. Zet de verwarming een graadje lager. Als je er lekker warmpjes bij zit, is de behoefte om te bewegen klein. Van een beetje kou word je juist actiever. Zet daarom de thermostaat een graad lager dan je gewend bent. Als je de temperatuur niet zelf kunt beïnvloeden, kleed je dan in laagjes zodat je een trui of vest uit kunt trekken. Het raam even open zetten kan natuurlijk ook.
3. Ga koffie halen voor je collega's. Een goede reden om af en toe een rondje te lopen, en meteen je sociale kant te laten zien, is koffie of thee halen voor collega's. Het is een mooie onderbreking van het werk en kan met regelmaat worden ingelast. Bovendien zullen je collega's het waarderen.



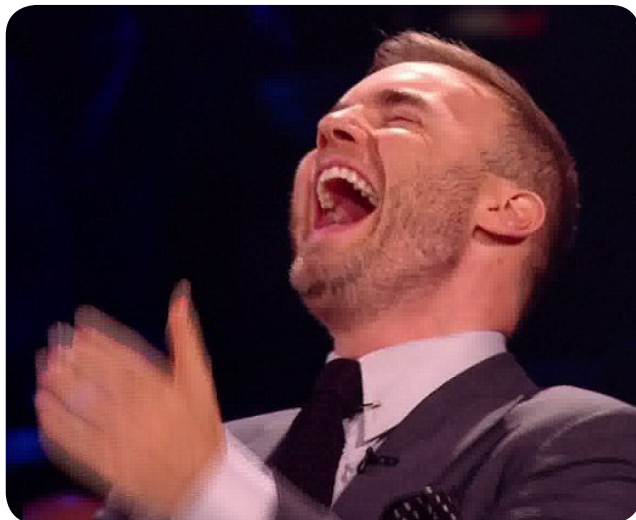
4. Bellen doe je staand/lopend. Bellen of gebeld worden kan gemakkelijk staand of lopend. Dat is het moment dat de grote beenspieren gebruikt worden en die vreten energie. Zittend verbruik je twee derde minder energie dan staand. Er zit nog een voordeel aan staand bellen: je komt overtuigender over.

5. Ga lunchwandelen. De lunchpauze is het ideale moment om even de benen te strekken en tegelijk een luchtje te scheppen. Een half uurtje wandelen doet wonderen voor de productiviteit. Je hebt meer energie als je even buiten bent geweest en de beruchte 'afterlunchdip' wordt vermeden.

Bron: *Bewegen is Medicijn*

Lachend calorieën verbranden

Een uurtje lachen en je verbrandt ongeveer honderd calorieën. Daarnaast laat een lachbui je buikspieren harder werken, waardoor je een strakkere buik krijgt. Een lachbui zou hetzelfde effect op je lichaam hebben als een korte aerobicsessie, zegt neurowetenschapper Helen Pilcher. Het



doet je hart bijvoorbeeld ook sneller kloppen en versnelt je bloedcirculatie. Tijdens het lachen gaat ook de borstkas sneller bewegen waardoor de buikspieren harder moeten werken. Het resultaat is een strakker buikje. Daarnaast treden 15 gezichtspieren in werking tijdens het lachen. Als laatste stimuleert een lachbui de productie van endorfine en vermindert het stress. Eerdere studies toonden aan dat lachen goed is voor je hart. Het heeft hetzelfde effect op je bloedcirculatie als beweging.

Bron: *Happynews.nl*

Bewegen als bescherming tegen griep

Wat kunt u zelf doen om u te beschermen tegen de seizoensgriep? Het sleutelwoord is preventie, en dat komt neer op een gezond immuunsysteem. Een belangrijke tip om die afweer op peil te houden, is: BEWEEG. Regelmatig een duursport beoefenen is een goede manier om verkoudheid en griep te voorkomen. Wie vijf of meer keren per week 20 minuten matig zwemt, wielrent of hardloopt, heeft doorgaans minder kans om verkouden te worden of griep op te lopen dan wie dat niet doet.

Bron: *Medisch dossier Maart 2013*

