

se7en



A healthy working day in the office starts with the following Se7en tips



Traktaties van collega's, veel koppen koffie, uren stilzitten achter je computerscherm... Als 'kantoorjobber' is het soms een uitdaging om de dag gezond en fit door te komen.

Wij maken het je makkelijk en hebben dé tips voor jouw gezonde, nieuwe worklife. Tested & approved!

01

Breaks are important

Lunchen terwijl je doorwerkt en e-mails beantwoorden tijdens je pauze. Herken je dit? Op stressvolle dagen heb je misschien het gevoel dat er geen tijd is om te eten, laat staan rusten. Door je werkdag niet even te ontbreken, kun je niet ontspannen. Rust nemen is belangrijk om gemotiveerd en fit op het werk te zijn. Neem dus korte pauzes zodat jij meer energie hebt, je beter kunt concentreren en productiever werkt.

Our tips!

- o Sla je lunch niet over, maar geniet ervan.
- o Maak een praatje met collega's.
- o Ga naar buiten voor een korte wandeling.
- o Bel met een vriend(in), je oma of wie dan ook. Iemand buiten je werkomgeving.
- o Lees een artikel in de krant of in een vakblad waar je door zal worden geïnspireerd.



02

Go green!

Aangezien we acht of meer uur per dag in werkruimten doorbrengen, kan een slechte luchtkwaliteit binnen een nadeel zijn voor onze gezondheid op lange termijn. Maak je werkomgeving groener met planten. Uit een onderzoek van Wageningen Universiteit blijkt dat planten zorgen voor een hogere luchtvochtigheid, ze regelen een betere verdeling van temperatuur, verhogen het concentratievermogen en dragen bij aan een positieve gemoedstoestand.

Goudpalm, Rhaps excelsa en **Ficus robusta** vormen de top drie van meest luchtzuiverende planten voor de werkomgeving. Bovendien maken deze planten van je werkplek ook een amuse voor het oog.

03

Improve your posture

Last van regelmatige hoofdpijn, rugpijn en andere schouder-, arm- en nekpijn? Lees dan zeker verder, want deze tips kunnen je helpen om een gezonde werkhouding te creëren.

- 01** Plaats je computerscherm op zo'n manier dat de bovenkant van je scherm op ooghoogte is en zorg ervoor dat je niet te dicht bij je scherm zit.
- 02** Stel je bureaustoel in! Wanneer je voeten plat op de grond staan, je knieën gebogen zijn in een hoek van 90 graden, zit je goed.
- 03** Schuif je stoel aan je bureau en zorg ervoor dat je bureau op dezelfde hoogte staat als de armleggers van je bureaustoel. Je onderarmen rusten op de armleggers met je ellebogen in een hoek van 90 graden.
- 04** Heerlijk het onderuit gezakt zitten, maar dat is echt niet goed voor je lijf! Attendeer jezelf erop om rechtop te zitten met je rug tegen de rugleuning van de stoel aan.

Good to know

Op onze website vind je voor ieder model een stoelinstructie. Zo zit je altijd goed!





04

Stay hydrated

We weten allemaal dat water drinken goed voor je is. Maar waarom eigenlijk? Water versterkt ons afweersysteem door voedingsstoffen naar cellen te brengen en afvalstoffen af te voeren. Genoeg drinken op een dag kan hoofdpijnen voorkomen, je stofwisseling stimuleren en je brein alert houden. Neem dus een herbruikbare waterfles mee naar werk of zet er een thuis op je bureau en vul deze minimaal twee keer per dag. Zorg ervoor dat je minstens 8 tot 10 glazen water drinkt per dag.

! Kies voor het navullen van een herbruikbare fles of glas i.p.v. singel-use waterflesjes. Zo voorkom je dat het plastic van de single-use waterflesjes in onze oceanen terecht komen.

05

Eat healthy

Het is belangrijk dat je alle benodigde vitaminen en mineralen binnenkrijgt. Eet jij genoeg groenten en fruit? De juiste voedingsstoffen helpen je immuunsysteem te ondersteunen en je energie op peil te houden. Probeer gevarieerd te eten en op vaste tijdstippen. Regelmatig wat eten op werk zorgt ervoor dat je niet kapotgaat van de honger en voorkom je dat aan het einde van de dag de gehele inhoud van de koektrommel in je mond verdwijnt. Het kan ook helpen om op vrije dagen maaltijden en lunches voor te bereiden; zo eet je gezond op werk. Maakt het ook weer gemakkelijker om 'nee' te zeggen tegen kroketten dag op kantoor.

06

Move your body

Het is belangrijk om tijdens het werken in beweging te blijven. Door afspraken te maken met collega's, hou je je gemakkelijker aan voornemens. Spreek bijvoorbeeld af dat iedereen voortaan zijn eigen koffie haalt en dat je enkel nog de trap mag nemen. Hebben jullie een meeting? Probeer die dan eens staand te doen. Daar wordt iedereen beter van, want vergaderingen waarbij iedereen staat, duren korter en bevorderen het concentratievermogen en de creativiteit. Bezoekje aan het toilet? Ga eens op een andere verdieping of stel je computer zo in, zodat je naar een printer moet wandelen die een stuk verder ligt. Maar ook tijdens het zitten kun je in beweging blijven. Voor het regelmatig veranderen van houding, is een stoel nodig die dat ondersteunt en mogelijk maakt.



07

Clean that desk

Een rommelig bureau is afleidend; je hersenen gebruiken energie om de troep te negeren en hoe meer spullen je op je bureau hebt liggen, hoe moeilijker het is om te concentreren. Als je vaak concentratieproblemen ervaart, ben je minder productief. Wellicht haal je hierdoor deadlines niet of voel jij je mentaal niet helemaal happy. Als je op kantoor werkt heb je niet altijd controle over de werkruimten, maar wel over je eigen bureau. Gooi troep weg, recycle oud papier en creëer een rustige werkomgeving. Geheid dat jij hierna je dagen afsluit met een happy gevoel, omdat je met een goede focus je werk hebt kunnen afronden.

Door afspraken te maken met collega's, hou je je gemakkelijker aan voornemens.
