



Maand van de **VITALITEIT**

Wist je dat...

Ieder uur 2 minuten
bewegen je
productiviteit met
10% verhoogt?

Door elk uur even de benen te strekken verhoog je direct je bloedsuikerspiegel, stimuleer je de doorbloeding en verbrand je extra calorieën, wat leidt tot meer energie en minder stress.



DOE MEE AAN DE VITALITEITSBINGO!





Maand van de **VITALITEIT**

Wist je dat...

je hersenen na 4 uur
schermtijd **31%**
minder efficiënt
werken?

Bij deze hoeveelheid tijd worden de hersenen overspoeld met dopamine, raken concentratie- en geheugenstructuren overbelast en wordt de slaapkwaliteit in de avonden sterk verstoord.



DOE MEE AAN DE VITALITEITSBINGO!





Maand van de **VITALITEIT**

Wist je dat...

een korte wandeling
van 20 minuten je
stressniveau tot **28%**
kan verlagen?

Een wandeling stimuleert de
aanmaak van gelukshormonen,
verlaagt je bloedsuikerspiegel en
verkleint de kans op hart- en
vaatziekten aanzienlijk.

**CHECK
JAN!**

DOE MEE AAN DE VITALITEITSBINGO!



Maand van de **VITALITEIT**

Wist je dat...

je ogen na 2 uur
schermtijd tijdelijk
20% minder scherp
zien?

Je oogspieren blijven continu gespannen. Daardoor ontstaan er vaak milde, tijdelijke klachten die bekend staan als computer vision syndrome (CVS) of digitale oogvermoeidheid.



DOE MEE AAN DE VITALITEITSBINGO!



Maand van de **VITALITEIT**

Wist je dat...

slechts 5 minuten
bewust ademen je
brein kan resetten?

Bewust ademen activeert direct je parasympatische zenuwstelsel. Hierdoor daalt je hartslag, ontspannen je spieren en vermindert de aanmaak van stresshormonen zoals cortisol. Dit zorgt voor een snelle afname van angst en onrust.

**CHECK
JAN!**

DOE MEE AAN DE VITALITEITSBINGO!





Maand van de **VITALITEIT**

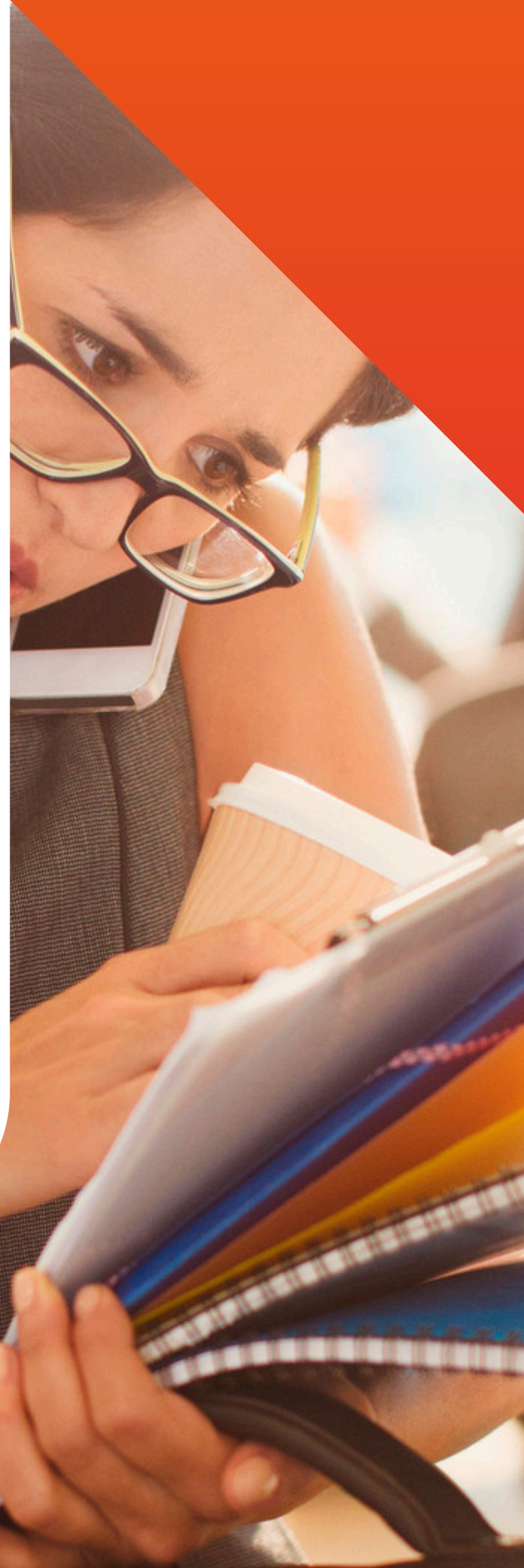
Wist je dat...

**multitasken je
productiviteit juist
kan verlagen?**

Multitasken is eigenlijk een illusie: je hersenen kunnen niet twee taken tegelijk verwerken. Wat er echt gebeurt, is dat je brein razendsnel moet wisselen. Dit kost veel energie, verlaagt je IQ tijdelijk en zorgt ervoor dat je taken uiteindelijk twee keer zo langzaam uitvoert.

**CHECK
JAN!**

DOE MEE AAN DE VITALITEITSBINGO!





Maand van de **VITALITEIT**

Wist je dat...

**sterke sociale relaties
samenhangen met
een langere
levensverwachting?**

Onderzoek laat zien dat een gebrek aan sociale verbinding een vergelijkbaar gezondheidsrisico kan vormen als bekende risicofactoren zoals lichamelijke inactiviteit. Een goed gesprek met een collega doet dus meer dan je denkt.

**CHECK
JAN!**

DOE MEE AAN DE VITALITEITSBINGO!





Maand van de **VITALITEIT**

Wist je dat...

je brein ongeveer
20% van je dagelijkse
energie gebruikt?

Hoewel je hersenen maar zo'n 2% van je lichaamsgewicht uitmaken, gebruiken ze ongeveer 20% van alle energie die je lichaam verbruikt. Een stabiele aanvoer van voedingsstoffen, voldoende water en regelmatige pauzes helpen je om scherp en geconcentreerd te blijven.

**CHECK
JAN!**

DOE MEE AAN DE VITALITEITSBINGO!



September
Maand van
de Vitaliteit

Vitaliteits BINGO

Kleine acties, groot effect!

Voltooi de hele
kaart voor een
geslaagde
vitaliteitsmaand!

Kies een vakje, ga de uitdaging aan en voel je elke dag beter!



BEWEGING



ONTSPANNING



VERBINDING



VOEDING

Maak een
wandeling van 30
minuten

Teken of schrijf iets
zonder doel,
gewoon de
creativiteit laten
stromen

Geef een collega
een oprecht
compliment

Drink minimaal 2
liter water op een
dag

Haal 8.000 stappen
op één dag

Luister naar je
favoriete muziek en
laad op

Organiseer een
mini koffie-break
van 10 minuten en
praat niet over het
werk

Probeer een nieuw,
gezond recept

Doe 2 minuten rek-
en strekoefeningen
naast je bureau

Zet je e-mail
meldingen een
halve dag uit zodat
je kunt focussen

Help een collega
spontaan

Neem fruit als
tussendoortje

Verlaat tijdens je
pauze het kantoor
of je huis

Kijk elke dag om de
20 minuten uit het
raam om je ogen te
ontspannen

Geef vijf mensen
bewust een
glimlach

Stel een lunch
samen met
minimaal drie
kleuren

Parkeer je auto
expres iets verder
weg of pak de fiets

Sluit je ogen en
haal 10 keer diep
adem

Doe iets aardigs
voor een collega

Slow lunch: doe
minimaal 15
minuten over je
lunch



Samen maken we werk van vitaliteit!

 **Assist**
verzuim