



## **BEWEGEN ZONDER DAT JE HET BESEFT**

WERKNEMERS DIE EEN ZITTENDE JOB HEBBEN, BEWEGEN IN VEEL GEVALLEN TE WEINIG. ER ZIJN ECHTER EEN AANTAL MANIEREN WAAROP JE OOK OP DE WERKVLOER MEER KAN GAAN BEWEGEN, ZONDER DAAROM EEN METEEN EEN HALVE MARATHON TE GAAN RENNEN. WE GEVEN JE HIER EEN AANTAL TIPS. BEN JE EEN WERKGEVER, DAN KAN JE HIER ZEKER MEE AAN DE SLAG! BEN JE EEN WERKNEMER, DAN KAN JE MISSCHIEN NIET RECHTSTREEKS DEZE TIPS UITVOEREN, MAAR JE KAN ZE WEL ZEKER AANKAARTEN BIJ JE LEIDINGGEVENDE ALS GOEDE TIP!

1. **CENTRALISEER DE PRINTER: HEEFT IEDER KANTOOR EEN EIGEN PRINTER? TIJD VOOR HERSTRUCTURERING! HAAL DE PRINTERS UIT ELK KANTOOR WEG EN PLAATS ÉÉN CENTRALE PRINTER AAN HET BEGIN OF EINDE VAN EEN GANG OF AFDELING. OP DIE MANIER MOETEN WERKNEMERS EEN KORTE AFSTAND AFLEGGEN IEDERE KEER ZE IETS AFPRINTEN. DEZE KLEINE AFSTANDEN TELLEN NIET ALLEEN MEE ALS BEWEGING, MAAR DE KANS IS OOK GROTER DAT JE ONDERWEG OF BIJ DE PRINTER EENS EEN COLLEGA TEGEN HET LIJF LOOPT WAARMEE JE EEN PRAATJE KAN SLAAN. EN DE MENSEN DIE ÉCHT GEEN ZIN HEBBEN OM NAAR DE PRINTER TE LOPEN? DIE ZULLEN MISSCHIEN GEWOON MINDER GAAN PRINTEN, WAT DAN WEER GOED IS VOOR HET MILIEU. EEN WIN-WIN DUS!**
2. **DOE HETZELFDE MET DE PRULLENBAK: BIJNA IEDEREEN HEEFT WEL EEN PRULLENMAND NAAST ZIJN/HAAAR BUREAU STAAN. WAT ALS JE DIE NU EENS WEG HAALT EN IN DE GANG ZOU ZETTEN? OPNIEUW EEN GOEDE MANIER OM WERKNEMERS WAT MEER AAN HET BEWEGEN TE KRIJGEN,**

MAAR BOVENDIEN OOK VEEN HANDIGER OM RECYCLAGE TE STIMULEREN: ALS JE ÉÉN PRULLENMAND NAAST JE STOEL HEBT STAAN, IS HET IMMERS HEEL MAKKELIJK OM GEWOON ALLES IN DIE ENE MAND TE GOOIEN. WANNEER JE SOWIESO NAAR DE GANG MOET (WAAR DAN BIJVOORBEELD DRIE VUILNISBAKKEN STAAN VOOR VERSCHILLENDE SOORTEN AFVAL), KAN JE JE AFVAL EVENGOED METEEN IN DE JUISTE BAK GOOIEN. HANDIG TOCH?

3. DRINK JE VEEL WATER? NEEM DAN TELKENS MAAR ÉÉN BEKERTJE MEE NAAR JE BUREAU; OP DIE MANIER MOET JE VAKER HEEN EN WEER LOPEN OM 'BIJ TE TANKEN'. HEB JE MOEITE MET VOLDOENDE WATER DRINKEN? NEEM DAN NET EEN KAN WATER MEE NAAR JE BUREAU: OP DIE MANIER STAAT HET RECHT VOOR JE NEUS EN IS HET MOEILIK OM TE 'VERGETEN' DRINKEN, EN OMDAT JE WELLICHT IETS VAKER EEN PLASPAUZE ZAL MOETEN HOUDEN, HEB OOK JIJ JE EXTRA BEWEGING MEE!