

Zit minder, beweeg meer en eet gezond overal waar je kan.

FIT THUISWERKEN



**BUURTSPOORTCOACH:
ANOUK JANSSEN**

TIPS VOOR BEWEGEN

START van de dag

Begin elke ochtend met een online yoga work-out van 10 minuten voordat je aan je werkdag begint. Ben je daarna nog niet helemaal klaar om te beginnen? Ga de deur uit en loop een blokje om (+-15minuten).

Een vol hoofd? Weinig energie? Doe dan 10 jumping jacks en voel het vuurtje in je lijf weer aan gaan!

In de loop van de dag

Je kunt minder lang stilzitten en meer bewegen "uitlokken". Leg bv de wandelschoenen en jas voor aan in de kast of leg beweegmateriaal in het zicht.

Lekker weer? Ga in je pauze een rondje skeeleren. Je maakt je hoofd echt even leeg.

Doorbreek lange periodes: Wandel even een blokje (minimaal 20 minuten) door de wijk en luister een podcast. Of droom lekker weg met je favoriete muziek.

Heb je een afspraak waarbij je niks hoeft te noteren? Doe het overleg staand of tijdens een wandeling.

Einde van de dag

Sluit de dag af met een sportactiviteit met je vrienden/buurman/kennis. Ga een balletje trappen bij de sportvereniging of maak een stevige wandeling door het park.

Stel één beweegdoel per dag. Bijvoorbeeld 10.000 stappen op een dag of 20 x touwtje springen.

TIPS VOOR GEZONDE VOEDING

Ga je normaal gesproken met de fiets naar je werk, en doe je daar 15 minuten over? Dan verbrand je met de heen en terugweg zo 230 kcal* meer dan op een thuiswerkdag. Pak eens wat vaker de trap: als je 15 minuten traploopt, verband je ongeveer dezelfde hoeveelheid kcal. Helemaal niet erg dus om tussen je werk door boven af en toe de was op te hangen.

Houd je gebruikelijke eetpatroon aan. Vliegt de tijd voorbij en vergeet je de maaltijden? Zet dan een reminder op je telefoon of in je werkagenda. Zorg dat je elke dag ook echt even pauze houdt en tijd neemt voor het eten.

Werk niet door tijdens de lunch. Als je eet terwijl je afgeleid wordt, dan zorgt dat ervoor dat je meer eet.

Concentratiedipje? Neem wat groente! Groente bevatten namelijk kalium en vitamine K en deze stofjes hebben een positief effect op de bloeddruk. Ze zorgen ervoor dat je bloeddruk naar beneden gaat, waardoor de zuurstof makkelijker en sneller naar je hersenen kan stromen en je dus weer geconcentreerd aan het werk kan!

Wist je dat jouw omgeving je helpt tot gezondere keuzes wanneer je veel gezond eten om je heen ziet? Zet het ongezonde uit het zicht en doe gezondere keuzes zoals fruit en groente in bakjes.

Door de koekjes, snoepjes en snacks in een niet-doorzichtige voorraadpot, -doos of -blik te doen, maak je minder snel de keuze om dit te pakken. Zorg er tevens voor dat al dat lekkers niet bij de ontbijt- en lunch spullen staat, zo zie je het niet continu liggen en kun je gemakkelijker kiezen voor gezondere opties.

Hoeveel tijd bespaar je omdat je niet naar je werk hoeft te reizen? En wat doe je met die tijd? Maak er positieve tijd van besteed die tijd bewust aan iets dat voor jou belangrijk is. Denk bijvoorbeeld aan een ochtendwandeling, bellen met je moeder, soepje maken voor meer groente bij de lunch, etc.

Eet elke dag binnen 1 uur na het opstaan een ontbijt. Deze maaltijd zorgt voor verzadiging en minder verleiding tot snacks

Drink voldoende. Veel mensen verwarren het hongergevoel met een dorstgevoel. Neem bij trek altijd eerst een glas water en wacht 20 minuten. Grote kans dat de trek daarna weg is.

Neem de tijd, dek de tafel en geniet van je maaltijd. Hoe langer je over het eten doet, hoe meer je brein het signaal van verzadiging afgeeft.

*Berekend voor een vrouw van 60 kg



**DIËTISTE EN
LEEFTSIJLCOACH:
ANNE BAAKMAN**

TIPS VOOR JE HOUDING

Op het werk hebben we vaak mooi ingerichte werkplekken, besteed dus ook aandacht aan je thuiswerkplek: zorg voor een goede stoel (evt van je werk?). Zet je laptop in een standaard en hang er een apart toetsenbord en muis aan.

Ga liever aan tafel zitten dan op de bank. De keukentafel is vaak wel wat hoger dan een normaal bureau. Ga dus op een extra kussen zitten of zet je bureaustoel wat hoger. Als dan de voeten loskomen gebruik dan een voetenbankje. Met een paar boeken kom je ook al een heel eind.

Neem je pauzes. Eet je lunch niet achter de computer, ga minimaal elk uur weg van je laptop. Al is het om een kop thee of koffie te pakken. Haal elke 10 minuten je handen even van het toetsenbord of muis en beweeg je armen nek en schouders.

De beste houding is de volgende houding! Varieer veel in je houding. Als je bijvoorbeeld een overleg hebt ga dan even staan. Heb je nog een triptrapstoel? Dan kun je deze gebruiken om je werkplek om te zetten naar een sta-werkplek.

Als je thuiswerkt gaan privé en werk door elkaar heenlopen en ontstaat de valkuil dat je buiten werktijd ook nog werkt. Houd dus een vast schema aan dat gelijk is aan de uren van je werk.

Gebruik een extra kussentje in de rug als je op een gewone keukenstoel werkt, hierdoor zit je automatisch wat rechterop.

Voorkom dat je te lang onderuitgezakt gaat zitten of juist gespannen voorover. Beide zorgen voor veel spannen in de nek en rugspieren. Met name later op de dag als je wat vermoeider bent moet je hierop letten.



**FYSIOTHERAPEUT:
LIEKE ELBERS**

BEWEGEN



Wilt u meer sporten of bewegen? Maar weet u niet goed wat bij u past of wat de mogelijkheden zijn? Met een gratis beweegadviesgesprek kunt u geholpen worden met het vinden van een sport of een beweegactiviteit die bij u past. Ik kijk dan graag samen met u wat er in de wijk mogelijk is. U kunt ook een gesprek aanvragen als u op zoek bent naar een sport of beweegactiviteit voor uw kind.

Heeft u vragen of wilt u graag een beweegadviesgesprek aanvragen?

Bel dan met Anouk Janssen 06-55491608 of mail naar middenzuidsport@nijmegen.nl

DIËTISTE EN LEEFSTIJLCOACH

Gevarieerd, gezond en lekker eten is in de praktijk vaak lastiger dan het lijkt. Daarom is het zo fijn als iemand af en toe met je meekijkt. Bij ProFitt vinden wij het erg belangrijk om jou met persoonlijke aandacht te begeleiden naar een gezonde leefstijl om uiteindelijk te leren om goed voor jezelf en jouw lichaam te zorgen.

Wil jij extra begeleiding bij het verbeteren van je leefstijl en praktische adviezen op maat die aansluiten bij jouw doelen? Neem dan contact op met info@profitt.nl of bel naar 024-2042200.



FYSIOTHERAPIE

Heeft u lichamelijke klachten? Neem contact op met MMfysio via telefoonnummer 024-3580779 of mail naar info@mmfysio.nl en wij gaan er samen met u mee aan de slag. Neem ook eens een kijkje op het Youtube kanaal van MMfysio. U vindt daar een filmpje met tips over het thuiswerken en oefeningen die u thuis kunt doen. Daarnaast vindt u daar een uitgebreid assortiment aan beweegvideo's voor elk niveau.

mmfysio