

Voel je Fit - Checklist

Begin je dag goed

- Start met een korte wandeling of 5 minuten stretchen (inspiratie hier).
- Stel je prioriteiten m.b.v. een tool, zoals Todoist

Tijdens je werkdag

- Sta elk halfuur op en beweeg 5 minuten (Tip voor Android & Apple)
- Drink 2 glazen water in de ochtend en 2 in de middag
- Doe 1 tot 2 stretches per uur (desk stretch oefeningen).
- Bel wandelend in plaats van zittend.
- Gebruik de trap in plaats van de lift
- Plan een 15-minuten lunchwandeling

Rond je dag vitaal af

- Reflecteer op wat goed ging (noteer dit in Day One Journal).
- Sluit bewust af met een ontspanningsoefening, zoals
- 5 minuten ademhalen (headspace.com)

