

Fit aan het werk - Tips

- 1 Sta regelmatig op: '5-minuten regel'**

Elke 30 minuten even opstaan en bewegen verhoogt je productiviteit met 20% en verlaagt het risico op fysieke klachten. Gebruik een timer-app of zet een kookwekker op je bureau. [Tip voor Android](#) [Tip voor Apple](#)
- 2 Stretch oefeningen tijdens je werkdag**

Doe eenvoudige oefeningen voor je nek, schouders en rug, zelfs achter je bureau. Bekijk dit [overzicht](#) met toegankelijke oefeningen.
- 3 Hydrateer slim**

Houd een waterfles op je bureau en stel een hydratatie-herinnering in met bovenstaande apps. Uit studies blijkt dat voldoende water drinken je concentratie met 14% kan verhogen.
- 4 Maak er 'weetings' of 'wila's' van**

Maak van telefoongesprekken of vergaderingen wandelmeetings ofwel 'weetings'. Of plan staande vergaderingen. Staand werken kan je productiviteit tot 10% verhogen en geeft je meer energie.
- 5 Gebruik AI voor je vitaliteit**

Vraag ChatGPT om gepersonaliseerde tips, zoals korte workouts of voedingsadvies op basis van je dagelijkse schema.

