

# IK ZIE JOU WEL ZITTEN

Nederlanders zijn wereldkampioen stilzitten. Voorkom langdurig zitten; sta even op bij elk telefoontje, neem **micropauzes**, pak de trap, deskercise en **haal je eigen koffie!**



SCAN DE QR CODE voor meer tips over bewegen naar en tijdens het werk:



[werkeninbeweging.nl](http://werkeninbeweging.nl)

# zo terug!

IK HEB EEN

 **weeting**

onderzoek toont aan dat kleine groepen die wandelend vergaderen tot betere oplossingen komen



**WERKEN  
BEWEGING**

# ZQ TERUG!



ik doe een

 **belrondje**

bellen kan prima lopend en is een **laagdrempelige manier** om zitten te onderbreken

# DESKERCISE



Onderbreek elk half uur het zitten **minimaal 2 minuten** door op te staan en leuke oefeningen te doen.

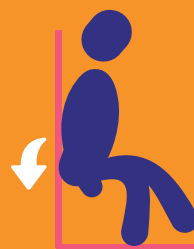
BEENLIFT

1



MUURZITTEN

2



HAK-BIL

3



vouw op de lijnen en plak hier dicht