

8 tips om te bewegen tussen je werk door

Kleine pauzes, helder hoofd — een gratis tipkaart van Aldefit

Onderzoek laat zien dat elke 30 minuten kort bewegen je concentratie en denkvermogen direct verbetert. Je hoeft er niet voor te sporten: een paar minuten stevig lopen is al genoeg. Deze acht tips helpen je dat moeiteloos in je werkdag te bouwen.

1

Zet een timer

Stel elke 30 minuten een timer of alarm in. Sta op zodra hij afgaat, ook al ben je middenin een taak.

2

Water halen tijdens overleg

Spreek met jezelf af dat je tijdens een lang overleg één keer opstaat om water te halen. Niemand valt daarover.

3

Post-it op je scherm

Plak een briefje met 'sta op' op je beeldscherm. Een simpel visueel duwtje werkt beter dan je zou denken.

4

Wandelend overleggen

Bel je collega in plaats van te mailen, en doe dat wandelend. Een wandelgesprek van tien minuten telt volledig mee.

5

Een gekke beweegoefening

Spreek met je team een 'beweegmoment' af: twee minuten samen squats, kuitheffen of rekken. Lachen mag, dat helpt juist.

6

Trap in plaats van lift

Kies structureel voor de trap. Twee tot drie minuten traplopen heeft hetzelfde effect als een wandeling.

7

Koppel bewegen aan een vast moment

Na elke vergadering, elk uur, of bij elke koffie: koppel de pauze aan iets wat je toch al doet, dan vergeet je het niet.

8

Wandel je pauze niet weg

Eet je lunch zittend, maar loop erna een blokje om. Dat is het moment waarop je bloedsuiker het meest bijdraagt aan een heldere geest.