GEZOND VERGADEREN

WWW.GEZONDWERKEN.BE

GEZOND VERGADEREN

GEZOND VERGADEREN ZO DOE JE DAT!

DRINK WATER
Je drinkt best 1,5 liter water per dag. Dat zijn ongeveer 7 glazen.

ZORG VOOR VERSE LUCHT
De lucht binnen is vaak meer vervuild dan buiten. Zet bv. regelmatig een raam of deur open.

SNOEP GEZOND
Meer dan de helft van de Vlamingen eet dagelijks fruit. Hoe zit dat bij jou?

ONDERBREEK LANG STILZITTEN
Om de 20 minuten eens rechtstaan houdt je spieren en gewrichten in vorm en geeft je een fris hoofd.

VOEL JE GOED IN JE VEL
Een groepje dat zich goed voelt tijdens de vergadering levert meer ideeën en verschillende perspectieven op.

WERK EFFICIËNT
Gestructureerd vergaderen, met een duidelijk doel en een goede voorzitter vergroot de effectiviteit van je overleg.

BEWEEG
Als je al wandelend vergadert, ben je veel productiever.

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN
logo VL GEZONDHEIDSTROEF
Vlaanderen is zorg