



# “De lekker in je vel”

## B I N G O

<p>Pauzeer in de zon</p>  <p>32 <input type="checkbox"/></p>	<p>Kleed je aan alsof je naar kantoor gaat</p>  <p>52 <input type="checkbox"/></p>	<p>Videobel met een collega/vriend(in)</p>  <p>65 <input type="checkbox"/></p>	<p>Work-out ±30min</p>  <p>10 <input type="checkbox"/></p>	<p>Geen schermtijd na 20:00</p>  <p>37 <input type="checkbox"/></p>
<p>Doe een fitbreak</p>  <p>21 <input type="checkbox"/></p>	<p>Eet 2 stuks fruit</p>  <p>50 <input type="checkbox"/></p>	<p>Drink 2L water per dag</p>  <p>99 <input type="checkbox"/></p>	<p>Ga een rondje wandelen</p>  <p>30 <input type="checkbox"/></p>	<p>Zorg voor daglicht op je werkplek</p>  <p>22 <input type="checkbox"/></p>
<p>Trakteer jezelf op iets lekkers!</p>  <p>72 <input type="checkbox"/></p>	<p>Sta elk half uur op</p>  <p>14 <input type="checkbox"/></p>	<p>Steek tijd in een fijne werkplek</p>  <p>85 <input type="checkbox"/></p>	<p>Maak een gezonde lunch</p>  <p>1 <input type="checkbox"/></p>	<p>Doe een aantal mindfulness oefeningen</p>  <p>59 <input type="checkbox"/></p>
<p>Vind een online sportmaatje</p>  <p>29 <input type="checkbox"/></p>	<p>Neem fruit als snack</p>  <p>35 <input type="checkbox"/></p>	<p>Regel een online vrijmibo met je collega's</p>  <p>61 <input type="checkbox"/></p>	<p>Zet beweegwekkers</p>  <p>24 <input type="checkbox"/></p>	<p>Plan een piekerkwartier</p>  <p>4 <input type="checkbox"/></p>
<p>Ben je eigen dj!</p>  <p>8 <input type="checkbox"/></p>	<p>Maak elke dag een planning</p>  <p>91 <input type="checkbox"/></p>	<p>Volg een e-learning module in de Fontys online academie</p>  <p>3 <input type="checkbox"/></p>	<p>Maak een afspraak voor een vergaderwandering</p>  <p>42 <input type="checkbox"/></p>	<p>Lees een boek</p>  <p>66 <input type="checkbox"/></p>

# “De lekker in je vel”

## B I N G O

### VOEDING

Gezonde voeding is natuurlijk erg belangrijk! In deze tijd is het extra belangrijk om voldoende te drinken en groente en fruit te eten om je immuunsysteem optimaal te houden. Op de bingo-kaart staan een aantal opdrachten die je zou kunnen uitvoeren. Wil je bijvoorbeeld meer informatie over gezonde voeding, volg dan de workshop “Vitaliteit en Voeding”! Daarnaast kun je kijken naar ons recept om je eigen water lekkerder te maken door het toevoegen van fruit.

### BEWEGING

Om productief thuis te kunnen werken is routine erg belangrijk. Hierbij hoort ook de dagelijkse beweging. Op deze bingo-kaart staan een aantal opdrachten die je kan uitvoeren om dagelijks voldoende te bewegen. Sta bijvoorbeeld ieder half uur even kort op om de benen te strekken, of maak iedere dag buiten een wandeling. Dit helpt om weer met een frisse blik terug aan het werk te gaan. Hiernaast zijn vaste sportmomenten in de week ook belangrijk. Vind je alleen sporten niet fijn? Ga dan op zoek naar een beweegmaatje en sport samen via Facetime of Microsoft Teams! Kijk voor inspiratie op de “Gezond en vitaal thuiswerken” pagina.

### VERZORGING

Naast voldoende beweging is goed voor jezelf zorgen ook belangrijk. Een fijne werkplek, met voldoende daglicht en een lekker muziekje, kan jou daarbij helpen! Kleed jij je elke dag aan alsof je gewoon naar je werk gaat? Goed zo! Je zult merken dat jij je hierdoor ook prettiger voelt. Zit je vast in bepaalde gedachten of is het chaos in je hoofd? Plan een piekerkwartier in, waarin je over alles na kan denken. Bijvoorbeeld over wat er gisteren is gebeurd, over je werk, studie of wat je morgen gaat doen. Het helpt vaak om deze gedachten op te schrijven, zodat je meer overzicht en rust krijgt in je hoofd.

*Tip: zet je bureau zo dicht mogelijk bij een raam voor natuurlijk daglicht. Dit zorgt ervoor dat je productiever bent en het maakt je vrolijker!*

### ONTSPANNING

Voldoende rustmomenten zijn belangrijk om jou en je hersenen de tijd te geven om te herstellen. Wanneer je ontspanning serieus neemt, zal je meer focus en energie ervaren! Gun jezelf die pauze in de zon en plan deze ook in. Videobel met een collega of een vriendin, trakteer jezelf op een lekkere ijskoffie of lees een boek. Onderzoek goed wat voor jou werkt en bij jou past. You do you!

#### VOEDING

- Volg de workshop “Vitaliteit & Voeding van SIC-Vitaliteit.
- Eet 2 stuks fruit.
- Drink 2 liter water per dag.
- Maak een gezonde lunch die ‘veel’ groenten bevat.
- Neem groente als middagsnack.

#### VERZORGING

- Kleed je aan alsof je naar kantoor gaat.
- Zorg voor daglicht op je werkplek.
- Steek tijd in de inrichting van een fijne werkplek.
- Plan een piekerkwartier in.
- Ben je eigen dj. Zet zelf een fijn muziekje op.
- Maak elke dag een realistische en haalbare planning inclusief pauzes.

#### BEWEGING

- Voer een work-out uit van minimaal 30 minuten.
- Klik op het symbool van de bingokaart en voer de fitbreak uit!
- Wandel een rondje van minimaal 10 minuten.
- Sta elk halfuur op en beweeg 2 minuten.
- Vindt een online sportmaatje.
- Zet elke dag minstens één beweegwekker.
- Plan minimaal één keer per week een wandelvergadering.

#### ONTSPANNING

- Pauzeer in de zon.
- Videobel met een collega/vriendin.
- Geen schermtijd na 20:00.
- Trakteer jezelf.
- Breathe! Probeer minimaal 3 keer een mindfulness oefening.
- Regel een vrijmibo met je collega's (vrijdagmiddagborrel).
- Lees een boek.

*\*Let op! Klik op de bingovakjes. Sommige leiden je naar meer inspiratie.*