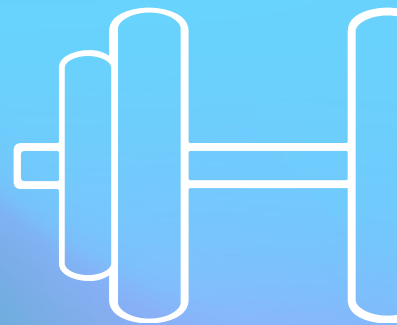


# Checklist - Vitaal op je werk.



## Op kantoor aan de slag met jouw vitaliteit!

Ken jij de gedachte 'ik moet iets met mijn vitaliteit, maar ...'? Dan is deze checklist voor jou! Met deze lijst kun jij (samen met je collega's) elke dag aan de slag met een onderdeel. Kies er per dag een uit en vink hem aan het eind van de dag af (de lijst is gemaakt voor een maand). Dit hoef je niet alleen te doen. Ga de challenge aan met je collega, manager of je team! **Veel vitaliteit gewenst!**

- Drink vandaag 2 liter water
- Geef iemand een knuffel
- Introduceer een alcoholvrije VRIJMIBO
- Maak een praatje met de schoonmaker
- Ga 20 minuten bewegen achter elkaar!
- Ga voor die gezonde lunch
- Doe een vergadering wandelend
- Let gedurende de dag op je houding tijdens het werk
- Zet 10.000 stappen
- Neem deze dag alleen de trap
- Eet 2 stuks fruit
- Vervang de hele dag koffie voor water of (munt) thee
- Bonus:**  
Deel vandaag 3 complimentjes uit (meer mag ook)!
- Zelf bedacht:** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

- Plan 2 rustmoment in van een kwartier in je agenda en pak je rust. *Tip: Luister een vitaliteitspodcast. (Extra) Tip: zoek op Ben Tichelaar*
- Haal de hele dag je drinken op een andere verdieping  
Sla vandaag de ongezonde snacks over
- Ga tijdens de lunch aan een andere tafel zitten met  
nieuwe/(nog) onbekende medewerkers
- Loop naar een collega toe (ga op zoek) die in het gebouw  
zit i.p.v. te bellen, mailen en/of chatten
- Zet een kwartier swingende muziek op (*tip: gebruik je  
oortjes/koptelefoon t.b.v. je collega's*)
- Probeer een dag(deel) staand te werken (*Let op: niet achter  
elkaar en doe wat mogelijk is*)
- Bedenk, in de ochtend, 10 kleine, haalbare doelen en  
voltooi deze gedurende de dag
- Zet elk uur een timer. Ga dan 10 minuten staand werken of  
maak een ommetje
- Plan 2 rustmomenten in je agenda in (*kies zelf hoe lang,  
maar neem de tijd*)
- Eet alleen groente(n) snacks en/of vermijd suikerhoudende  
snacks
- Pas het principe van omdenken gedurende de hele dag toe
- Ga de gehele dag naar een toilet op een andere verdieping
- Vervang de hele dag koffie voor water of (munt) thee