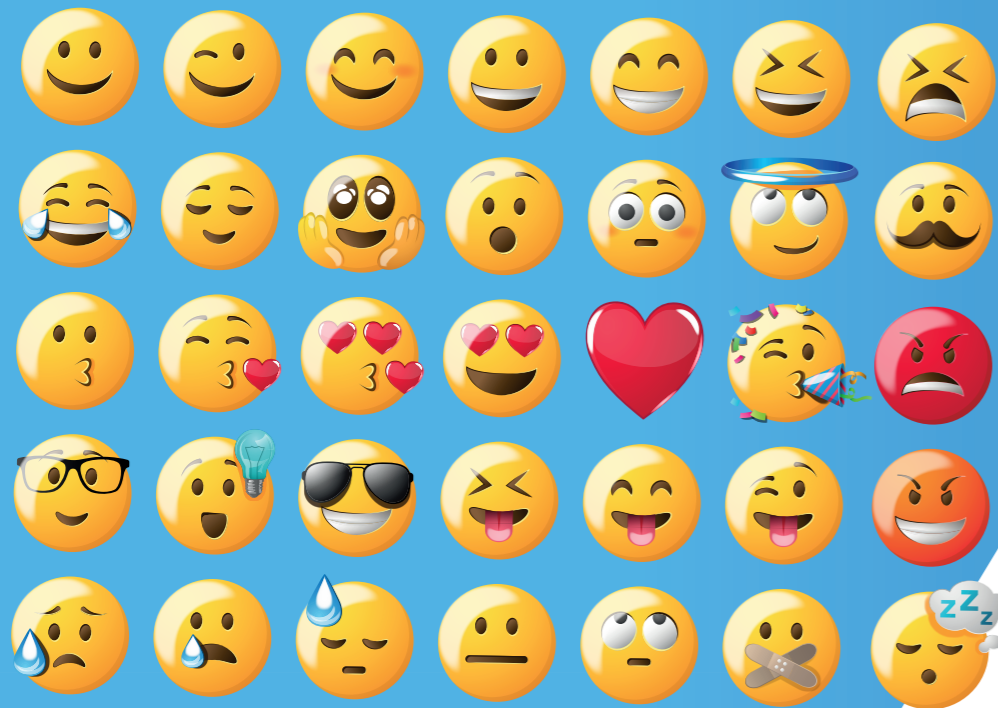


EET SMAKELIJK!

HOE IS JOUW HUMEUR VANDAAG?

Vraag ook je collega eens hoe het met hem of haar gaat vandaag.



RARA!?

Het is groen en het blijft drijven?

Oplossing: Andriÿe

ONLINE TIP

Gezondheidsplein

Tips over bewegen gezond eten: Steffi's Gezondheidsplein (www.kijkopgezond.nl)



Ga naar de website!

WAT EET JE MORGEN!?

Tussendoor!

Een gezond tussendoortje: neem een bakje snoeptomaatjes mee voor als je in de middag zin hebt in iets lekkers

WIST JE DAT

Paprika een echte vitamine C bom is? Probeer dit dus lekker vaak te eten als gezonde hartige snack.

Een Snicker 250 calorieën levert aan je lichaam? En dat je een uur flink moet wandelen om dat te verbranden?



IK BLIJF GROEIEN



Hoe zorg je dat werken fijn blijft en je later zo fit mogelijk met pensioen kan? Leef gezond, werk met plezier en blijf groeien. Praat er eens over met collega's en je leidinggevende, want je hoeft het niet alleen te doen. Zet jij de eerste stap? Dan blijf je zelf aan de bal.

IK LEEF GEZOND

ZOEK IEMAND DIE ...

- | | | | |
|---|--|---|--|
| <input type="checkbox"/> Op de fiets naar werk is gekomen | <input type="checkbox"/> Een glimlach heeft | <input type="checkbox"/> Handig is met de computer | <input type="checkbox"/> Een hond heeft |
| <input type="checkbox"/> Een feestje heeft gevierd | <input type="checkbox"/> Vanmorgen heeft ontbeten | <input type="checkbox"/> Graag samen sport | <input type="checkbox"/> Houdt van bloemen |
| <input type="checkbox"/> Geen pizza lust | <input type="checkbox"/> Minder dan 6 uur heeft geslapen | <input type="checkbox"/> Een ei eet als tussendoortje | <input type="checkbox"/> Vandaag alleen water drinkt |
| <input type="checkbox"/> Een handje nootjes eet | <input type="checkbox"/> Contactlenzen draagt | <input type="checkbox"/> Honing op brood heeft | <input type="checkbox"/> Anderen graag helpt |

SO. DAS LACHUH!

Een man loopt bij een afhaalpizzeria binnen: "Wilt u de pizza in vieren gesneden hebben of in zessen?" vraagt de pizzabakker. "In vieren, zegt de man, ik denk niet dat ik zes stukken op krijg."



IK ZORG VOOR PLEZIER

ONLINE TIP

5 minuten ontspannen

Wil je een korte oefening doen om te bewegen of te ontspannen? Via YouTube kun je verschillende korte lessen volgen. Kijk eens naar deze video, waarin je in vijf minuten je nek en schouders ontspant.

<https://youtu.be/TJJAFLMKmtQ>



Ga naar de video!

SBCM
A&O-Fonds SW

Cedris

Zilveren Kruis