

Fit-Snacks op kantoor

1. GEZONDER WERKEN OP KANTOOR

Kennismaken en dan
direct aan de slag

2. LANGDURIG ZITTEN IS BELASTEND

Langdurig zitten,
is dat nou echt zo slecht?

3. VOORKOM KLACHTEN AAN JOUW RUG

Even weten hoe dat ZIT

4. VOORKOM KLACHTEN AAN JOUW NEK EN SCHOULDERS

En zet je hoofd goed op je romp

5. MAAK GEBRUIK VAN MICROBREAKS

Doe jij dat al?

6. GEZOND THUISWERKEN

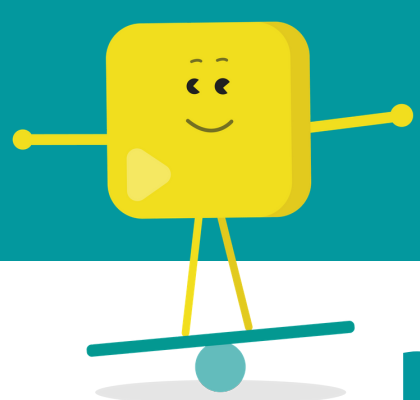
Wat jij moet weten als je
thuiswerkt

7. MET EEN TEVREDEN GEVOEL NAAR HUIS

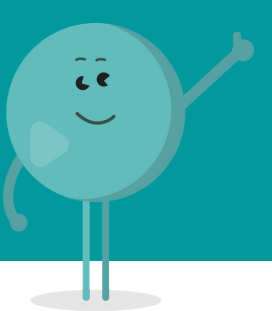
Plan jouw dag

8. WRAP UP

Nu ben jij aan zet!



GEZONDER WERKEN...



IS MAKKELIJKER DAN JE DENKT!