



Life Hacks

LATEN WE HET EENS HEBBEN OVER ONZE GEZONDHEID!

K+N lifehacks voor een gezondere werkdag

Waarom zijn we bij König + Neurath eigenlijk bezig met gezondheid? Welnu, wij houden in al onze bedrijfsafdelingen en onze bewegingsbevorderende meubelconcepten terdege rekening met dit onderwerp.

Maar nu werk en privéleven steeds meer in elkaar overgaan en de individuele gezondheid plotseling ook een economische factor is geworden, willen wij regelmatig met praktische suggesties een bijdrage leveren aan de discussie hierover.

Tips voor de herfst: voeding, routines, sport en mentaal evenwicht

Juist nu merken we aan de hand van het aantal coronabesmettingen dat er geen sprake kan zijn van een zorgeloze terugkeer naar het 'oude normaal'. Beproefde gezondheidsmaatregelen tijdens evenementen met veel persoonlijke contactmomenten (in bedrijven en op beurzen, maar ook in de privésfeer, in de fitnessstudio of bij verenigingen, etc.) vallen weg vanwege de na te leven hygiënemaatregelen. Menigeen klaagt over onvoldoende beweging. En anders dan in het afgelopen jaar hebben we nu te maken met een nieuwe onzekerheid: ben ik gewoon alleen maar verkouden, of ...? Maar er is goed nieuws: we hebben onze

gezondheidstoestand zelf in de hand! Hetzij met de juiste voeding, regelmatig sporten of onze eigen ontspanning organiseren – laten we samen ons immuunsysteem versterken!



Zo wordt uw werkdag precies zoals u dat wenst

+ 's Morgens eenvoudiger uit bed komen

Als de wekker gaat, is de stemming vaak niet bepaald geweldig. Op zo'n moment is het **nuttig om uzelf in een positieve stemming te brengen als innerlijke voorbereiding op de dag**: "Ik sta open voor alles wat de dag mij zal brengen" of "Vandaag reageer ik kalm en geduldig op dingen die ik niet kan veranderen". De volgende stap is een **boost voor de bloedsomloop**: op de rug liggend in bed 'fietsen'; daarna douchen en met een verfrissend koude douche afsluiten. Met deze tips begint je dag gelijk beter!

+ Energieboost voor de ochtend

Onze eerste tip is niet alleen voor de maag een weldaad: drink na het opstaan geen koffie, want tijdens de slaap heeft het lichaam veel vocht verloren en het laatste wat het nu nodig heeft, is vochtafdrijvende cafeïne. Drink liever eerst **activerend en antibacterieel gemberwater**: laat een halve liter water met twee plakjes biologische gember 10 minuten lang koken of giet er kokend water op en laat het trekken, wacht een half uur en geniet vervolgens van de geurige wakkermaker.

+ Betere stemming op de werkplek

De beste tip om ontspannen door een dag vol hard bureauwerk te komen is elk **uureen korte rekpauze** in te lassen. Alternatief: **bezoekjes in plaats van e-mails**. Even langsgaan bij een gewaardeerde collega bevordert de beweging op de werkplek, de relatie met de ander en misschien ook het ontstaan van het volgende goede idee. Lifehack **tegen vermoeide ogen**: het is belangrijk om vaak met de ogen te knipperen en regelmatig water te drinken. Dat verhoogt de vorming van traanvocht en voorkomt droge, vermoeide ogen. Ook de 20/20/10-regel is handig. Als u aan een beeldscherm werkt, richt uw blik dan eens in de twintig minuten gedurende twintig seconden op een voorwerp op minstens 10 meter afstand. Of wrijf de handen stevig tegen elkaar totdat ze warm zijn geworden en leg de warme handpalmen als twee kommetjes over de ogen. Houd dit een à twee minuten vol, en haal de handen dan weer weg.

+ De juiste voeding voor u

Voeding is essentieel voor de gezondheid en het welzijn. Werk je fysiek en hou je van thuis koken? Geen probleem: Eet de lunch als je echt honger hebt, alles wat je vol en gelukkig maakt. Idealiter bevat uw lunch veel verse groenten, diverse salades, goede vetten en koolhydraten - en af en toe ook vlees of vis. s Avonds moet je een lichter dieet met groenten en vitaminen eten. Eet vervolgens minstens twee uur vóór het slapengaan niets meer en drink geen alcohol. U zult beter slapen en uitgeruster wakker worden!

+ Zit het werk er eindelijk op? Tips tegen de neiging om 's avonds uitgebreid te relaxen

Juist na een inspannende dag willen wij onszelf belonen. En dat dan ook nog met een calorierijk koud drankje en zware, zoete of zoute snacks. Maar bedenk wel: met een actieve onderbreking werkt het ontspannen gegarandeerd beter! Zorg eerst voor de nodige beweging om bewuster de stap te zetten naar de vrije avond: fiets naar huis, maak een wandeling met je gezin of doe iets aan sport om stijve spieren te voorkomen. Daarna voelt het relaxen meteen beter. Een ander alternatief is:

+ Ontspanning en mentale training

Meditatie zorgt voor tevredenheid en evenwichtigheid. Een korte meditatie vormt een uitstekende overgang tussen de werkdag en een ontspannen avond. Probeer verschillende varianten uit, er zijn ook tal van begeleide online meditaties. Wees geduldig, het is de moeite waard! Een goed alternatief zijn ademhalingsoefeningen. Ga stil zitten, adem diep in, houdt de adem even vast en adem dan langzaam weer uit. Slechts tien minuten helpen al de hartslag en de geest te kalmeren.



© 2018 - 2021 König + Neurath AG | Alle rechten voorbehouden

