

# Wisselwerken: doorbreek je zitgedrag en merk het verschil

elke 30 minuten  
kort rechtstaan



Meer dan de helft van de Belgen zit meer dan 8 uur per dag neer\*. Wisselwerken doorbreekt dat zitgedrag en boost zo de fysieke en mentale gezondheid. Bovendien kan wisselwerken overal, zowel op de werkvloer als thuis.

\*56,1%, bevraging door Sciensano bij meer dan 40.000 Belgen in april 2020.

## Waarom wisselwerken?



### Veel en lang zitten is ongezond

- ⊗ vermoeide ogen
- ⊗ lager mentaal welzijn
- ⊗ meer spier- en gewrichtsklachten
- ⊗ een hoger BMI en risico op diabetes type 2
- ⊗ hogere kans op hart- en vaatziekten
- ⊗ meer risico op darm-, baarmoeder- en longkanker



### Wisselwerken stimuleert je welzijn

- ✓ meer energie
- ✓ betere concentratie
- ✓ snellere vetverbranding
- ✓ sterkere spieren
- ✓ minder rugklachten



## 8 tips om te wisselwerken

- 1 **Zet bureaumateriaal een paar meter verder** (vuilbak, koffiekkan, printer...), zodat je regelmatig moet rechtstaan.
- 2 **Sta recht en wandel rond terwijl je telefoneert.** Leg je telefoon eventueel verder weg zodat je moet rechtstaan om een oproep te beantwoorden.
- 3 **Sta op tijdens je pauze:** een raam openzetten, een gezonde snack halen, water bijvullen, planten water geven, vaatwasser inladen ...
- 4 **Plaats je laptop op hoogte:** een hoge tafel, kast of zit-sta-bureau, waardoor je rechtopstaand kan werken.
- 5 Een meeting, live of virtueel? **Vergader rechtstaand** of las halverwege een rechtstaan-moment in.
- 6 **Installeer pauzesoftware** of laat je smartwatch je eraan herinneren dat je regelmatig moet rechtstaan.
- 7 Op de werkvloer? **Beperk e-mails en stap tot bij je collega.**
- 8 **Sta elk halfuur kort even recht.** Enkele minuten is al voldoende.