



Lunchwandelen? Lunchwandelen!

Voor veel werknemers bestaat een werkdag uit zitten. Achter de computer of tijdens vergaderingen. Op een gegeven moment zit je stoel niet meer lekker, krijg je vermoeide ogen van het kijken naar het beeldscherm, heb je al voldoende kopjes koffie gehaald en wil je de benen even strekken. Tijd voor lunchwandelen!




Wat is lunchwandelen?

Lunchwandelen is leuk, gezellig, gezond en geschikt voor iedereen! Even een frisse neus halen tussen de middag geeft nieuwe energie om daarna weer aan het werk te gaan. Je wandelt in je eigen tempo en je bepaalt zelf de route en de tijd die je ervoor uittrekt. Het is een prima gelegenheid om even bij te praten met collega's. Bovendien is het goed voor de gezondheid en voor de lijn. Een half uurtje, elke werkdag.. Wie dagelijks tijdens de lunch stevig doorwandelt, voldoet aan de aanbevolen hoeveelheid dagelijkse beweging, de beweegnorm. En daarna kan je weer fris aan 't werk!

Beweegnorm:

Tenminste 5 dagen in de week 30 minuten matig intensief bewegen

 **30 minuten bewegen**
www.30minutenbewegen.nl

Lunchwandelen, gezond op weg...   

Wist je dat?

59% van de kantoor-
mensen hun lunchtijd
zittend doorbrengt en
16% helemaal geen
pauze neemt. Terwijl
39% van de mensen
aangeeft actiever te
willen zijn tijdens de
lunchpauze.

Als u er flink de pas in
houdt u een traject van
2 tot 3,5 km aflegt in
30 minuten!

Lunchwandelaars aangeven
zich na een lunchwandeling
beter te kunnen concentreren.

30 minuten stevig
doorwandelen per dag
beschermt tegen hart-
en vaatziekten.

Het in Nederland slechts
7% van de tijd regent. Het
weer is dus geen excuus om
niet te gaan lunchwandelen.

Aan de slag!

Zorg voor een paar
goede schoenen om in
te wandelen. Wandelen
op hoge hakken of
op (gloed-)nieuwe
schoenen is niet
prettig. Laat eventueel
de schoenen op het
werk staan zodat je ze
altijd bij de hand hebt.

Een dagelijks portie
daglicht erg goed is voor
zowel de geestelijke als
lichamelijke gezondheid.



Voor meer informatie

Kijk op www.lunchwandelen.nl voor meer informatie
over lunchwandelen en op www.30minutenbewegen.nl
voor meer tips over bewegen (tabblad werk).

 **30 minuten bewegen**
www.30minutenbewegen.nl

Lunchwandelen, gezond op weg... 