FYSIOPLAN

DE 3 PILAREN VOOR EEN WERKFIT LEVEN

JOUW GIDS NAAR EEN VLOT EN ENERGIEK WERKLEVEN

INHOUDSOPGAVE

1 INTRODUCTIE

2 BEWEEG JE ALS EEN SUPERHELD DAN WORD JE EEN SUPERHELD

3 DE 3 PILAREN VOOR EEN WERK-FIT LICHAAM THEORIE

4 DE 3 PILAREN PRAKTIJK TIPS EN TRICS

INTRODUCTIE

Heb je onze cursus "De Perfecte Houding Bestaat Niet" gevolgd? Dan weet je dat een werkfit lichaam niet draait om één perfecte houding.

In dit e-book ontdek je drie simpele pilaren die je helpen om:

💥 **MINDER LICHAMELIJKE KLACHTEN TE ERVAREN**

🔋 **MEER ENERGIE TE HEBBEN TIJDENS JE WERKDAG**

🤸 **SOEPEL EN MOEITELOOS TE BEWEGEN**

LEES VERDER EN ZET DE EERSTE STAP NAAR EEN WERKFIT LEVEN ➡

BEWEEG JE ALS EEN SUPERHELD DAN WORD JE EEN SUPERHELD

We onderschatten vaak wat ons lichaam écht kan. Maar wist je dat jouw lichaam zich aanpast aan wat je van het vraagt?

👎 Geen uitdaging = Slap en stijf
💪 Wel uitdaging = Sterk en soepel

Wil je moeiteloos bewegen en pijnvrij werken? In de volgende hoofdstukken ontdek je hoe je jouw lichaam kantoorwerk-proof maakt met slimme strategieën en handige tools.

TIJD OM ALS EEN SUPERHELD TE BEWEGEN! 🚀

DE 3 PILAREN VOOR EEN WERK-FIT LICHAAM THEORIE

In dit hoofdstuk ontdek je de 3 pilaren voor een werkfit lichaam:

1. HOUDING 🪑

De regels omtrent zitten, staan en bewegen

2. BEWEGING 🚶

Je broodnodige portie aan beweging

3. FITHEID 🏋️

Plezier in het bewegen krijgen

Geen ingewikkelde theorie, maar praktische inzichten en interactieve tools om ze stap voor stap toe te passen. Kleine aanpassingen maken een groot verschil!

KLAAR OM AAN DE SLAG TE GAAN? LET'S GO! ➡

PILAAR 1: HOUDING

Er is geen "perfecte" werkhouding. Lange tijd werd gezegd dat rechtop zitten de oplossing is, maar dat is een mythe! Wat écht werkt: afwisseling.

🔄 Wissel regelmatig van houding: zitten, staan, bewegen.

👍 Kies wat voor jou comfortabel aanvoelt.
De mantra:

‘THE BEST POSTURE IS THE NEXT POSTURE’

PILAAR 1: HOUDING

Verspil dus niet onnodig veel energie in het vinden van de 'perfecte houding'. Focus je op variatie om klachten te voorkomen. Je lichaam zoekt naar de fijnste houding voor jou op dat moment.

Hier nog een extra praktische tip:

JE ZOU OOK GEBRUIK KUNNEN MAKEN VAN EEN APP ZOALS STAND UP! DIE JE ER ELK UUR AAN HERINNERT VAN HOUDING TE WISSELEN

DOWNLOAD STAND UP!

PILAAR 1: HOUDING

WIST JE DAT?

Je zithouding is dus geen risicofactor voor nek en rugklachten, maar wist je dat een hoge werkdruk zoals:

- Je veel moeten haasten
- Multitasken
- Vaak onderbroken worden
- Weinig invloed hebben op je werksituatie

wel de kans op nek en rugklachten vergroot?!

PILAAR 2: BEWEGING

Je hebt houding nu onder de knie, maar beweeg je wel voldoende?

Meer dan de helft van de Nederlanders beweegt te weinig.
Maar geen zorgen, jij kunt het anders doen!

Er is namelijk een Nederlandse Norm bepaald voor een gezonde hoeveelheid beweging!

VOLDOE JIJ AAN DE BEWEEGNORM?

DOE DE TEST

PILAAR 2: BEWEGING

WAAROM DE BEWEEGNORM HALEN?

Dit geeft de volgende voordelen:

- 20-40% minder rugklachten
- 20-30% minder ziekteverzuim.
- Toch ziek? Dan ben je weer sneller fit!
- Goed voor je humeur. Meer energie en ben je fitter & gelukkiger.

Klinkt fantastisch toch?!
Dus, sta op, beweeg en voel je beter—zowel op je werk als daarbuiten! 🚶➡️

PILAAR 2: BEWEGING

HOE WERKT DE BEWEEGNORM?

Dit moet je doen:

MINSTENS 150 MINUTEN P/WEEK MATIG INTENSIEF BEWEGEN
(STEVIG WANDELEN,FIETSEN, TUINIEREN ETC.)

- 150 min opgesplitst in 5x per week 30 min
- 30 min mag ook in blokjes van 10 min

2X P/WEEK SPIER- EN BOTVERSTERKENDE OEFENINGEN

PILAAR 3: FITHEID

Word Fit als een Superheld! 💥

Beweegnorm gehaald? Top!
Maar wil je écht fit worden? Dan is het tijd voor de Fitnorm:
✅ 3x per week
✅ 20 minuten intensief bewegen
✅ Denk aan hardlopen, sporten, stevig wandelen of intensief tuinieren!

Je hartslag omhoog, je ademhaling sneller en een goed zweet – dát is fit worden!

PILAAR 3: FITHEID

HOE FIT BEN JIJ?

NIET FIT

JE BEWEEGT NAUWELIJKS

SEMI-FIT

JE BEWEEEGT, MAAR NIET INTENSIEF GENOEG

NORMFIT

JE HAALT DE FITNORM: 3 KEER PER WEEK 20 MINUTEN INTENSIEF BEWEGEN!

🎯 **Doel:** Naar Normfit groeien én dit volhouden! Nog niet zover? Geen zorgen – vandaag is de perfecte dag om te beginnen!

PILAAR 3: FITHEID

WAAROM DE FITNORM BEHALEN?

✅ 30-60% minder kans op hart- en vaatziekten

✅ Meer energie, betere focus en mentaal sterker

✅ Minder zorgkosten = meer levenskwaliteit voor iedereen!

FUN FACT

SLECHTS 24% VAN DE NEDERLANDERS VOLDOET AAN DE FITNORM. JIJ KUNT HET VERSCHIL MAKEN! 💪

PILAAR 3: FITHEID

WAT HOUDT ONS TEGEN?

⏱️**Te weinig tijd**

🎯**Té hoge doelen**

🧠**Onvoldoende kennis of begeleiding**

Geen excuses meer. Jij gaat dit fixen – stap voor stap. 💪

PILAAR 3: FITHEID

1. GEEN TIJD? MAAK TIJD.

Drukke week? Werk, gezin, sociaal leven – we snappen het. Maar tijd voor sport? Die kun je maken. Hier zijn slimme tips!

🗓️ **Plan sport in je agenda**

⏱️ **Kort maar krachtig – 20 minuten is genoeg**

👫 **Combineer sport & sociaal – sport met je partner, kids of vrienden**

🏃 **Voor of na je werk – benut je werkflow en energie!**

PILAAR 3: FITHEID

2. TÉ GROTE DOELEN? MAAK ZE HAALBAAR.

Iedereen sport met een doel: fitter, sterker of slanker. Maar zonder plezier én realistische doelen houd je het niet vol.

Ga voor haalbaar én leuk – zo blijft het wél leuk en blijf je in beweging!

WE JE GEVEN JE 2 FOCUSPUNTEN OM DIT TE TACKELEN!

PILAAR 3: FITHEID

🎯 **Focuspunt 1: Kies plezier!**

Sport moet leuk zijn – niet saai of verplicht.

- 🔹 Natuurfan? Ren in het bos
- 🔹 Competitief? Probeer boksen of tennis
- 🔹 Waterrat? Kitesurfen of roeien!

👉 Gebruik de Sportwijzer om jouw perfecte sport te vinden!

DOE DE SPORTWIJZER

🎯 **Focuspunt 2: Denk klein!**

Stel mini-doelen per dag of week.

📈 Elke stap telt – een beetje zwaarder, een beetje verder.

PILAAR 3: FITHEID

3. KIES VOOR BEGELEIDING!

Je hoeft het niet alleen te doen.

🙋‍♀️ **Sluit je aan bij een groep**

🏋️ **Laat je coachen door een trainer**

👥 **Of vraag iemand in je omgeving om samen te beginnen**

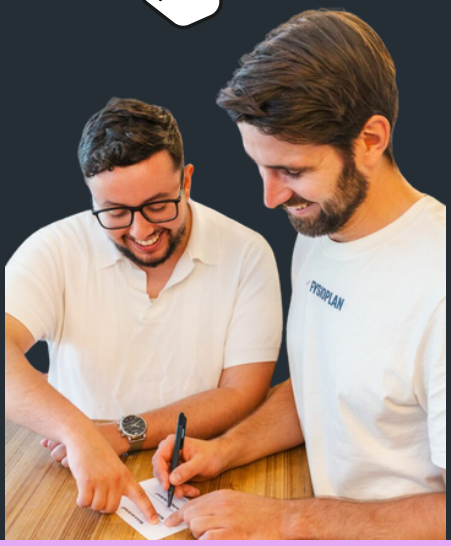
Hulp vragen = kracht tonen, niet zwakte. Samen kom je veel verder!

FYSIOPLAN

CONTACT US!

Vragen over gezondheid op de werkvloer? 🤔
Twijfels over waar te beginnen met sporten?
Of wil je direct advies van een van onze fysiotherapeuten?

📲 **Stuur ons een appje – we helpen je graag op weg!**
Eén berichtje kan het verschil maken. 💬💪

WHATSAPP FYSIOPLAN

06 515 131 97