

# Beweeg



Dertig minuten bewegen is de norm. Op dit moment is er veel gratis aanbod mindfulness en yoga. Ook op [YouTube](#). Je volgt een [programma](#) op televisie. Of gebruikt de filmpjes op [Sportzorg](#) of [Alles over Sport](#). Ga vooral lopend je boodschappen doen en op een rustige doordeweekse dag een uurtje fietsen. Genieten van de mooie omgeving, frisse lucht opsnuiven. Leer je eigen omgeving beter kennen door te 'verdwalen' langs onbekende routes. Houd je in de buitenlucht aan het advies om een afstand van 1,5 meter tot elkaar te bewaren.

Het lastigste blijkt nu bij het thuiswerken het voldoende pauzeren en ontspannen. Zeker als je nu veel meer achter de pc zit. Vind je het ook lastig om te onthouden dat je regelmatig even op moet staan uit je stoel? Maak dan gebruik van een beweeg app zoals [Stand Up](#) of [Minute Desk Workout](#). Elke keer dat je een melding krijgt is het tijd om even in beweging te komen.

Ga even de trap op, ga stofzuigen of een rondje lopen tussen de bedrijven door. Even rekken en strekken achter je stoel voor een korte onderbreking of ga wat drinken voor jezelf halen. Geef de planten water of doe een ander klein klusje. Beweeg op muziek voor dubbele ontspanning; plezier en beweging! En kijk eens wat je staand kunt doen. Bij een videoconference hoef je niet per se te zitten.

Bij griepachtige klachten en chronische stress klachten zoals burn-out, mag je wel bewegen, maar alleen lichte belasting. Niet hardlopen, maar wandelen. Geen zware work-out, maar ontspannen sporten. Doe waar je je lekker bij voelt. Als het 'moet' dan doet het je geen goed!

## Talenteer Jezelf!

2020

