

Bingo!

Vink jij de meeste of het snelst alle vakjes af?

Vraag een collega om samen (online) te lunchen en maak allebei een gezonde lunch klaar

Creëer een groene werkplek/urban jungle: zet een plant dichtbij je werkplek!

Begin en eindig één werkdag met 3 stretchoefeningen en vraag een collega om met je mee te doen

Plan een actieve afspraak! Maak bijvoorbeeld een wandeling tijdens een (lunch)afspraak

Vraag vandaag eens aan een collega hoe het echt met hem of haar gaat.