

# Spijbeltips

Je joggingbroek aanhouden, een was draaien of koken tijdens werkuren en niet meer haasten 's ochtends als je thuis werkt. Lijkt ideaal, maar toch voelt het als spijbelen en daarom doen we het niet! Toch moet je dat wél doen. Een paar tips.

- ▶ Begin op een vaste dag in de week eens op een andere tijd met werken. Werk bijvoorbeeld elke dinsdag van 12 tot 20 uur of juist van 6 tot 14 uur.
- ▶ Ga elke dag 1 minuut 'planken'.
- ▶ Werk elke maandag van 10 tot 12 uur met iemand in Teams. Alleen, maar toch samen.
- ▶ Wandel elke dag 20 minuten. Gebruik bijvoorbeeld de Ommetje-app!
- ▶ Zet de radio aan en dans uitgebreid op het eerste (dansbare) nummer dat je hoort.
- ▶ Leer iets nieuws dat past binnen je bestaande schema (brood bakken?).
- ▶ Maak ten minste één keer per week een gerecht dat je nooit eerder hebt gemaakt. (En varieer daarbij in verschillende keukens.)
- ▶ Werk buiten.
- ▶ Maak je werkplek in een andere kamer in plaats van in de (huis)kamer. Dan heb je niet het idee dat je werkplek ook je ontspanningsplek is.
- ▶ Meld je aan voor een online yoga-abonnement! Er staan ook gratis korte yogavideo's op internet.
- ▶ Richt een spijbelgroep op!
- ▶ Doe Teams-sessies staand.
- ▶ Doe elke ochtend een kwartiertje mee met Nederland in Beweging.
- ▶ Doe op de parkeerplaats van kantoor een work-out met collega's. Ga met dumbbells in de weer, spring en ren rondjes in tweetallen, met afstand. Dat levert energie op!

Bekijk het [webinar Spijbelen terug](#).