

# Zoek je collega's op en Wandel Tijdens Je Werkdag!

**Maak van je zittend overleg een weeting.** Een weeting is een wandelend overleg. Heb je een intern overleg, voortgangsgesprek of brainstormmomentje op de planning staan? Stap samen naar buiten en ontdek de voordelen terwijl jullie al wandelend in beweging zijn.



**Wandel 30 minuten**  
Met 30 minuten per dag wandelen kun je de symptomen van depressiviteit met 36% verlagen.

**Bij matig intensieve beweging zul je meer productiviteit en creativiteit ervaren.** Je hart gaat beter werken en pompt je bloed via de carotis (de halsslagader) naar je hersenen

Wat doe jij op de Wandel Tijdens Je Werkdag?



Scan de QR code, zet jouw activiteit op de kaart en inspireer elkaar!

**WANDEL  
TIJDENS JE  
WERK  
DAG**



WANDELNET

**WANDELNET**  
Altijd in beweging