

Vitaliteits Bingo

Doe jij ook mee?



Begin de dag
met een glas
water

Neem een
korte
stretchpauze

Telefoon weg
tijdens
lunchpauze

Geef je
collega een
compliment

Eet 2 stuks
fruit
vandaag

Plan een
wand-
overleg

Help je
collega met 1
kleine taak

Deel een
vitaliteitstip
in de
teams-chat

Zet min.
6000
stappen
deze dag

Neem de
trap ipv de
lift

Noteer een
moment van
trots

Neem 10
minuten
pauze
zonder
scherm

Een dag
geen tv aan

Luister naar
een lied wat
je prachtig
vindt

Noteer 3
energiegevers
van vandaag



Ben enkele
minuten
bewust met je
ademhaling
 bezig