



Gezond thuiswerken

Thuiswerken in combinatie met gezonde voeding en bewegen is een hele uitdaging, misschien lukt het wel met de onderstaande tips:

- hou je aan dezelfde regelmaat of eetmomenten als op je werk;
- zet geen snacks of zoetigheden in het zicht;
- neem voldoende pauze waarbij je kiest voor gezonde snacks zoals fruit, groenten, noten en water;
- eet niet meer dan gewoonlijk;
- las beweegpauzes in;
- verlaat af en toe jouw werkplek of verander van ruimte. [#wisselwerken](#)

Algemene tips in verband met thuiswerken vinden jullie terug in de volgende link van [Gezond Leven!](#)

👤 Contactinformatie

• Sportdienst

Sporthal Steengoed Arena

Sportlaan 8
3680 Maaseik

- 📞 089 56 58 78
 - 📠 089 56 16 12
 - ✉ sport@maaseik.be
- openingsuren

Vandaag open van 09:00 tot 12:00, van 14:00 tot 16:00

Morgen open van 09:00 tot 12:00, van 14:00 tot 15:00

[Alle informatie](#)

