

#nationalevitaliteitsweek

# boost-je-energie bingo

10.000 stappen  
zetten op een dag

Iemand een  
compliment geven

Een gezonde  
snack delen  
met een collega

5 minuten  
buiten (in de  
zon) zitten

Een grappige  
meme delen in  
je teamchat

Je werkplek  
opruimen en  
organiseren

Een wandeling  
maken tijdens  
je lunchpauze

3 minuten  
ademhalings-  
oefeningen doen

5 positieve  
woorden voor  
jezelf opschrijven

Een gezonde  
lunch bereiden

10 squats en 10  
push-ups maken

Je favoriete  
nummer opzetten  
en dansen

Een  
telefoonvrije-  
avond houden

2 liter water  
drinken op  
een dag

Iets liefs doen  
voor een ander