

HOE ZIT DAT BIJ U?

Hoe vaak zit u per dag?

kruis aan wat voor u van toepassing is:

- 's ochtends bij het ontbijt
- bij het lezen van de krant
- onderweg naar uw werk
- tijdens de koffiepauze
- gedurende uw werkdag
- tijdens de lunch

- tijdens vergaderingen
- bij de koffiepauze
- Van werk naar huis
- bij het avondeten
- 's avonds op de bank
-
-
-
-(door u nader in te vullen)

Wist u dit? 8-11 uur zitten per dag zit veroorzaakt een 15% grotere kans op vroegtijdig overlijden. >11 uur zitten per dag veroorzaakt een 40% grotere kans op vroegtijdig overlijden (2013, Van der Ploeg). Tijd om in beweging te komen! Maak kennis met de HÅG Capisco bureaustoel. Dit is een moderne schommelstoel die ervoor zorgt dat u, zonder dat u er over nadenkt, regelmatige kleine schommelbewegingen met uw voeten maakt, die een groots effect op uw bloedcirculatie hebben. Zo blijft u fit, gezond en voelt uw lichaam soepel en energiek!

Ga voor de gezonde zitoplossingen waarbij u onbewust in beweging blijft naar:



Contact
Tolstraat 35
7482 DC Haaksbergen
Tel: (053) 573 30 00
Mail: sales@leferink.nl

www.leferink.nl

