ONDERWERP 02 · DEEL A: LICHAMELIJKE GEZONDHEID

Vertering en stoelgang

Met een gezonde buik voel je je sterker, energieker en beter in je vel.

Hoofdstuk 2 · Kenniskaart 2 · Prikkelposter 2 · Presentatie 2

De kern

Vertering begint in de mond en onze darmen staan in verbinding met onze hersenen. Stress heeft invloed op onze buik en onze darmwerking beïnvloedt hoe we ons voelen. Vezels, water, beweging en rustig eten zijn de basis.

Onderwerpbericht en prikkel

Openingszin bij de start Onze spijsvertering doet dag en nacht stil haar werk en heeft meer invloed op onze energie en ons humeur dan we vermoeden. De komende weken ontdekken we hoe we goed voor onze darmen kunnen zorgen.

Prikkel halverwege Neem ik de tijd om rustig te eten en goed te kauwen?

De organisatie doet mee: kies wat passend is

	Initiatief
☐	Een echte middagpauze: een rustige eetruimte en de afspraak dat eten eten is en werk even wacht.
☐	Vezelrijk aanbod in de kantine of bij de broodjes: volkoren, peulvruchtensoep, rauwkost, fruit.
☐	De verteringswandeling: een aangeduide route van tien minuten, na de lunch.
☐	Informatie over het bevolkingsonderzoek naar darmkanker delen en collega's van 45 jaar en ouder aanmoedigen om de test te doen. (extra: zelf de tests ter beschikking stellen)
☐	Proper, rustig sanitair met aandacht voor privacy, eventueel met een voetbankje.

ONS INITIATIEF (WAT, WIE, WANNEER)

AANGEKONDIGD VIA / OP

