

Haal het maximum uit je lunchpauze

1 1 2
✉ 📄
 Tweeten Share Vind ik leuk Mail Print

Een half uurtje je bureau verlaten, zorgt meteen voor een dosis energie om de namiddag te overleven. Na een korte pauze ben je vanzelf ook een stuk productiever!

Een paar eenvoudige tips om van je lunchpauze een opkikker voor lichaam en geest te maken:



1. Ontspan

Ga na of er in de buurt van jouw kantoor geen fitnessclub gevestigd is. Of misschien worden er wel ergens yogalessen aangeboden rond lunchtijd. Sommige bedrijven bieden deze diensten zelf aan. Als je niet zoveel tijd hebt, maak dan gewoon een korte wandeling. Je kan daarna alweer een stuk energieker aan het werk.

2. Maak tijd vrij

Waarom niet van je middagpauze gebruik maken om je avond te plannen? Bedenk wat je gaat eten en koop eventueel al de nodige ingrediënten, of maak een lijstje van wat je nodig hebt. Zo win je 's avonds heel wat tijd.

3. Laat je verwennen

Heel de voormiddag aan je bureau gezeten? Laat je een half uurtje masseren om al die stramme spieren weer los te krijgen. Of laat je even onder handen nemen door een manicure. Een paar van dit soort kleine pleziertjes en je kan er weer helemaal tegenaan.

4. Wees sociaal

Even met vrienden telefoneren kan wonderen doen. Af en toe gaan lunchen met collega's en een beetje bijpraten is ook geen slecht idee. Het zal je niet alleen ontspannen maar zorgt ook voor een betere sfeer op het werk.

5. Ga picknicken in het park

Zorg dat je te allen tijde een dekentje bij de hand hebt in je bureaulade. Op een van die zeldzame zonnige dagen kan dat van pas komen. Neem een uitgebreide lunch mee naar het werk en het enige wat je dan nog hoeft te doen, is een mooi stukje gras vinden.

6. Doe aan multitasken

Als je in de stad werkt, kan je van je lunchpauze gebruik maken om een paar taakjes in orde te brengen. Even naar de bank gaan, wat inkopen doen, een jurk passen ...

7. Nogmaals: ontspan

Zet je op een bankje in het park of onder een boom en lees een boek of de krant. De middagpauze is een ideaal moment om een beetje bij te lezen.

(mo)