

# Waarom je beter niet eet aan je bureau



**Druk, druk, druk ... Een werkdag zit propvol, en dus eten we maar snel iets achter onze computer. Maar is dat wel een goed idee?**

## 1. Je bureau is niet echt de properste plek

Je toetsenbord, je muis, je bureaustoel ... ze zitten allemaal vol bacteriën. De lunch verorberen aan je bureau is de boosdoener: voedselresten doen miljoenen bacteriën groeien. Brits wetenschappelijk onderzoek becijferde zelfs dat een toetsenbord gemiddeld liefst 260 keer méér bacteriën bevat dan een toiletbril. Morgen lunchen op toilet?



## 2. Je mist een gezonde wandeling

Meer dan de helft van de Vlamingen beweegt te weinig. Volwassenen moeten minimum 10.000 stappen per dag zetten om gezondheidsvoordelen te bekomen. Dat hoeft niet in één keer. Gaan wandelen tijdens je middagpauze, de trap nemen in plaats van de lift ... Al deze kleine inspanningen zouden samen dagelijks een half uur moeten bedragen.

## 3. Je mist sociaal contact

Zelfs vijf meter verder aan een tafel gaan zitten met enkele collega's zorgt voor een welgekomen break. Even weg van je computerscherm geeft de nodige ontspanning en is het ideale moment om bij te praten met je collega's of te netwerken met je baas.

## 4. Je eet meer

Net zoals bij eten voor de tv kan lunchen aan je computer ervoor zorgen dat je meer binnenspeelt. Als je niet de tijd neemt om deftig te eten, zal je je hongergevoel proberen te bestrijden met allerlei snacks.

## 5. Je mist een pauze

Niemand houdt het vol om een hele dag non-stop achter een computer te zitten. Een pauze –

hoe kort ook - doet wonderen. Even ontspannen en niet denken aan alles wat je nog moet doen. Wedden dat je nadien veel efficiënter werkt?

*(mr) - Bron: [fitsugar.com](http://fitsugar.com) / [gezondheid.be](http://gezondheid.be)*