

# Save the date! Fit2Work Nieuws

18, 19 en 20 april 2023



*Een mooi aanbod en positiviteit op alle dagen  
Ik kijk er met veel plezier op terug*



## Fit2Work 2022; Enthousiaste reacties!

De fysieke editie van Fit2Work 2022 is voorbij. Drie mooie dagen vol ontmoetingen, een mooi aanbod aan workshops en veel blije gezichten. Dat geeft energie voor de volgende editie in 2023.



We kregen spontaan enthousiaste reacties. Bedankt voor deze bijdragen, we hebben ze in deze nieuwsbrief opgenomen.

*Niet meedoen is een gemiste kans  
Zorg dat je volgend jaar wel mee doet*



## Fit2Work 2023!

Na deze succesvolle eerste Fit2Work week mogen we nu al de datum van de tweede editie vrijgeven:

**Fit2Work-week 2023**  
**18 t/m 20 april**

[Lees meer over Fit2Work 2023 >>](#)



## Houd je vakantie gevoel langer vast!

Het ontspannen vakantiegevoel wil je ook na terugkomst zo lang mogelijk vasthouden. Dat gaat niet vanzelf. Doe je niets? Dan heb je een maand na je vakantie waarschijnlijk alleen nog de foto's en herinneringen.

Ben je er dus bewust van wat jou juist dat ontspannen gevoel gaf, tijdens de vakantie. Schrijf het op of, beter nog, hang de foto's van deze momenten zichtbaar bij elkaar. Vaak helpt het om vakantiegewoontes daarna zo lang mogelijk vol te houden.

Blijf trouw aan je vakantiegewoontes. Probeer gewoontes uit je vakantie een plek te geven in je dagelijkse leven. De volgende vijf gewoontes zijn de moeite waard om na je vakantie vast te houden.

### Vakantiegewoontes om vol te houden:

- Drink water als dorstlesser
- Eet zomerse recepten
- Neem de tijd voor rust en ontspanning
- Ga veel naar buiten
- Leef in het hier en nu

[Kook een gezond en zomers recept >>](#)



## Ontspannen de zomer in!

Het is zomer! Voor velen een periode van vakantie, ontspannen en genieten. Bij uitstek geschikt om goed voor onszelf te zorgen. Het heeft namelijk echt zin om nu tijd voor jezelf te nemen en dus vakantie, of flink wat vrije dagen, te plannen. Ontstressen en weer opladen, loslaten en genieten. Want vakantie is pas vakantie als je écht tot rust komt. Zodat je daarna weer uitgerust en met energie aan de slag kunt.

Stap uit de dagelijkse sleur. Je hebt een poosje geen werk- of privéverplichtingen meer. Heerlijk!

Desondanks kan het best lastig zijn om je werk helemaal los te laten. Om dit te laten slagen kun je een paar heel simpele spelregels met jezelf afspreken, waarmee je ontspannen op vakantie gaat en ook weer ontspannen thuis komt. Je leest ze op het portal.

### Loslaten en genieten tijdens je vakantie

Als je lekker uitrust op vakantie gaat kan je het vakantiegevoel straks ook langer vasthouden. Veel plezier!

[Tips voor een ontspannen zomer >>](#)



## Aftermovie

Bekijk deze video en geniet nog even mee met een terugblik op deze prachtige dagen!

[Bekijk de aftermovie >>](#)

*Fit2Work heeft mij inzichten gegeven in nieuwe vormen van sport*



## Lekker slapen kun je leren!

De vakantie is een ideaal moment om je slaapritme te resetten. Ben jij een slechte slaper en wil je daarvan af? Bekijk deze video voor de eerste tips. Misschien is het volgen van een online module op het FitzMe portal de volgende stap? Jij zet jij in ieder geval in een paar minuten de eerste stappen naar een uitgeruste vakantie!

[Bekijk de video >>](#)

## Save the date; Slaapwebinar

Dit najaar kunt jij op 11 oktober (16.00 uur) deelnemen aan een webinar over slaap. Een leefstijlcoach leert jou alles over lekker slapen. Schrijf hem in je agenda of geef je nu al op! Lokaal worden er ook nog workshops georganiseerd over het thema. Kijk op de website [fit2workzeeland.nl](http://fit2workzeeland.nl) voor een actueel aanbod.

[Meld je nu alvast aan! >>](#)

*De stiltewandeling liet zien dat de omgeving naast mijn werkplek prachtig is*

## FitzMe portal

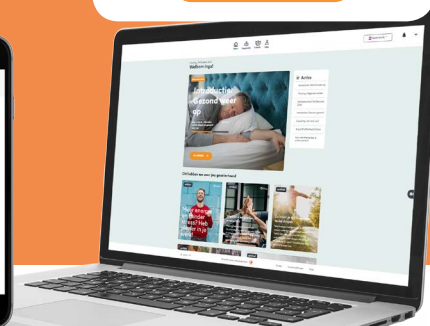
Een gezonde leefstijl helpt je bij een langer fit en vitaal leven. Het FitzMe portal is jouw startpunt voor allerlei mogelijke activiteiten, die je kunnen helpen met zo'n gezonde leefstijl. Denk daarbij aan vers en gezond eten, lekker slapen, meer bewegen en op tijd ontspannen.

Het portal informeert, motiveert en stimuleert jou op een manier die bij jou past. We doen dat met inhoudelijke artikelen, filmpjes, checks en nog veel meer.

[Meld je nu aan >>](#)

Download from  
**Google Play**

Download on the  
**App Store**



Deze nieuwsbrief en het FitzMe portal wordt je aangeboden door

