

TIJD VOOR EEN SUPER PAWNER BREAK

Eenvoudige tips voor extra veerkracht tijdens jouw werkdag

Werkdagen. Ze zijn vaak leuk, soms wel wat lang. Soms ben je de hele dag scherp, maar af en toe kun je misschien wel net een beetje extra energie of veerkracht gebruiken. Daarom hebben we samen met bewegings- en voedingsexpert Jaime Tan een aantal eenvoudige en supereffectieve SUPER **PAWNER** BREAKS ontwikkeld. Deze breaks geven jou meer energie en extra veerkracht.. We wensen je veel leesplezier en vooral veel veerkracht!



Over Jaime

Coach Jaime Tan helpt mensen om stress en hun energieniveau te beheersen door persoonlijke rituelen rond mindfulness, beweging en voeding te creëren. Ze worden fitter en gaan zich uitgeruster en energiever voelen zonder veel tijd te besteden aan 'meer doen'. Hoe? Door meer harmonie te creëren tussen lichaam en geest. Jaime's volgende tips helpen daarbij.

Energiedip tijdens je werk?

Neem een PAWWER break en doe onderstaande oefeningen!

SUPER PAWWER BREAKS

1

Ga actief staan



'Zitten is het nieuwe roken', hoor je tegenwoordig heel vaak. Allemaal leuk en aardig, maar wat doe je daaraan als je een zittend beroep hebt? Ga sowieso ieder halfuur even 2 minuten staan. Dat verbetert je bloedcirculatie en verhoogt je energieniveau. Nog meer effect krijg je met deze eenvoudige oefening die direct energie geeft:

Ga lekker staan, duw je linkervoet in de grond en span je buikspieren aan. Breng dan je rechtervoet naar de zijkant van je linkerdijbeen. Nog meer uitdaging? Til je armen op boven je hoofd en geef jezelf een hand. Doe dit afwisselend op je linker- en je rechterbeen.

Gaat deze oefening je iets te ver? Maak er dan bijvoorbeeld een gewoonte van om elk uur een kleine wandeling te maken of doe je telefoontjes lopend.

2

Stretch je bovenlichaam



Je kent het vast wel. Het moment dat je stress op voelt komen. Je krijgt een vreemd gevoel in je buik en je ademhaling en hartslag gaan omhoog. Een duidelijk signaal van je lichaam: je hersenen en zenuwstelsel zijn toe aan een break!

Ga staan of zitten achter je bureau. Adem in en til daarbij je linkerarm op. Bij het uitademen duw je je arm over je hoofd naar rechts. Dan til je je rechterarm op terwijl je inademt. En duw daarbij je arm over je hoofd naar links. Houd dit even vast totdat je een duidelijk rek in je rug voelt. Herhaal de oefening dan nog een keer.

Deze oefening geeft je zenuwstelsel rust door je hartslag te laten dalen in plaats van te laten stijgen. Een effect dat bijvoorbeeld ook sporten als yoga of pilates hebben, terwijl hardlopen en fitness juist je hartslag verhogen. Kies als je stress ervaart dus voor een hartslagverlagende activiteit.

3

Goed ademen



Het lijkt een open deur, maar het is makkelijkste en de meest effectieve SUPER PAWWER BREAK:

Haal een paar keer bewust adem door 4 tellen in te ademen en 8 tellen uit. Je zult zien dat je direct rustiger wordt. Zeker wanneer je dit een paar keer herhaalt. Je ontspant niet alleen, maar krijgt ook meer energie. Dit komt door een grotere hoeveelheid zuurstof in je lichaam in combinatie met een lagere hartslag. De lage hartslag kalmeert direct je lichaam.

PS: kijken je collega's verbaasd op als je bovenstaande oefeningen doet? Daag ze dan uit om mee te doen met deze PAWWER breaks! Dat kan nooit kwaad.

Nog meer veerkracht op de werkvloer?

Check dan deze tips:

1

Drink water voor meer focus!

Te weinig vocht leidt tot concentratieverlies en stemmingswisselingen. Dus neem altijd water mee naar je werkplek.

2

Start je dag zonder koffie.

Koffie houdt je lichaam een beetje voor de gek door het te laten denken dat je helemaal wakker bent. Je bent meer in balans en hebt continu meer energie wanneer je pas 2 uur nadat je opstaat koffie drinkt.

3

Start je dag met ei of groenten.

Een boterham, cruesli of een croissantje is natuurlijk superlekker, maar je zet je lichaam echt gelijk keihard aan het werk! Ook de suikers die hierin zitten zorgen ervoor dat je hele dag meer trek hebt. Begin je dag daarom lekker met een ei of groenten voor extra proteïne en vezels en vlieg de dag door.

4

Lunch is een SUPER PAWVER BREAK.

Neem de tijd voor je lunch. Wanneer je dit niet doet en doorgaat met je werk terwijl je eet, kan dit leiden tot verstoring van je spijsvertering. Hierdoor komen de belangrijke voedingsstoffen van een gezonde lunch niet in je lichaam terecht. Zonde, toch?

Waarom deze tips van SPAWW?

De PAWV-regeling geeft deelnemers na de WW of WGA extra ruimte en inkomensekerheid om een nieuwe baan te vinden. En dat werkt wel zo lekker. Niet alleen als je ooit werkloos, arbeidsongeschikt of langdurig ziek raakt. Ook nu al, want je weet dat het goed geregeld is, mocht het ooit zover komen.

SUPER PAWVER noemen we dat.

Scan de QR-code en ontdek nog meer krachtige breaks.

Benieuwd naar nog meer veerkrachtige tips? [Klik](#) en bewaar de link, want we blijven tips delen.



STICHTING

PAWV

PRIVATE
AANVULLING
WW & WGA

PAWV. Verzekerd van veerkracht na de WW.

TIME FOR A SUPER PAWWER BREAK

Simple tips for more resilience at work

Most people enjoy their work, but some days can feel longer than others. You could feel sharp as a tack one day and struggle to make it through the afternoon the next. With this in mind, we teamed up with nutrition and wellness expert Jaime Tan to develop a series of simple yet highly effective SUPER **PAWWER** BREAKS to boost your energy and resilience. We hope these tips help you cultivate more resilience in your personal and professional life. Happy reading!



About Jaime

Jaime Tan helps people manage their stress and energy levels by creating personal rituals centred on mindfulness, movement and nutrition. Her methods help people feel fitter, sharper, and more energised without feeling like they have to 'do more'. How? By balancing the body and the mind. Jaime's following tips will help you with that.

Feeling low on energy at work?

Take a PAWWER BREAK with these exercises!

SUPER PAWWER BREAKS

1 Stand up actively



You have probably heard that sitting is the new smoking, but what can you do about it if you have a sedentary job? For starters, make it a habit to stand up for at least two minutes every half hour. This will improve your blood circulation and your energy levels. For even better results, try this simple exercise for an instant energy boost:

Stand up and press your left foot into the floor. Engage your core and place your right foot on the inside of your left thigh. Want more of a challenge? Raise your arms above your head and press your palms together. Alternate between your right and left leg.

If this exercise feels too intense, go for a short walk every hour or take your phone calls while walking.

2 Stretch your upper body

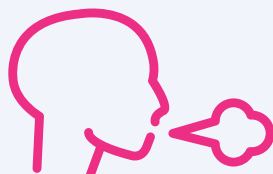


We have all been there: as your stress levels rise, your stomach tightens and your breathing and heart rate go up. This is your body's way of saying it needs a break!

Sit or stand at your desk. Inhale as you slowly lift your left arm, raising it over your head and to the right. Then inhale and lift your right arm, stretching it over your head and to the left as you exhale. Hold this pose until you feel a deep stretch in your back. Repeat one more time.

Much like yoga and pilates, this exercise calms your nervous system by lowering your heart rate. Exercises like running or cycling, on the other hand, raise your heart rate. If you are feeling stressed, it is best to choose an activity that slows your heart rate.

3 Do some breathwork



Sometimes the simplest solutions are the most effective. Like this SUPER PAWWER BREAK:

Take a few deep, mindful breaths. Inhale slowly for 4 counts, then exhale slowly for 8 counts to feel instantly calmer. For the best results, repeat the cycle three or four times. This breathing exercise is both relaxing and energising. By lowering your heart rate and increasing the amount of oxygen in your blood, mindful breathing can soothe an overactive body and mind.

PS: if you are worried about what your colleagues might think, invite them to join you for a PAWWER break. The more the merrier!

Looking for more resilience at the workplace?

Try these energy-boosting tips:

1

Stay hydrated for better focus!

Not drinking enough water can make it hard to concentrate and can lead to mood swings. Make sure you always have some water at hand.

2

Say no to your morning cup of coffee

Coffee tricks your body into thinking you are fully awake, but you will feel more balanced and energetic if you wait at least two hours after waking up to enjoy your morning cup of coffee.

3

Start the day with eggs or veggies

While cereal, toast, and croissants are undeniably tasty, they can push your body into overdrive! These high-sugar foods will also leave you feeling hungry later in the day. Treat yourself to an egg or some vegetables instead for a healthy breakfast that is packed with protein and fibre.

4

Lunch is a PAWWER BREAK

Take time to enjoy your lunch. Eating at your desk while still working can wreak havoc on your digestion and prevent you from getting all the nutrients you need. Such a shame!

The story behind these tips

The PAWW regulation gives participants extra time and income security to find a new job after their WW or WGA benefits expire. Should you ever become unemployed, disabled or forced to take long-term sick leave, it is comforting to know that everything will be taken care of.

We call this **SUPER PAWWER**.

Could your colleague use a PAWWER break?
Share these tips!

Scan the QR code for even more powerful breaks.

Interested in more workplace tips? [Click](#) and save this link! We add new tips and tricks all the time.



STICHTING

PAWW

PRIVATE
AANVULLING
WW & WGA

PAWW. Assured of resilience after WW.