

6 koppen koffie per dag verlaagt bij vrouwen de kans op diabetes met 30%.

Bij mannen is dat percentage nog hoger: 34%. Dat blijkt uit een onderzoek van Harvard University. Uit ten minste zes andere studies is gebleken dat door regelmatig koffiedrinken de kans op parkinson en galstenen daalt. Geus! Nog een bakkie!

Door: Anthonis van der Wal, redacteur, Amsterdam

Marlys Stradmeijer, trainer en coach

“In het nieuwe jaar moest je van jezelf gezond leven, stoppen met roken, op tijd komen op je werk, aardiger zijn tegen je collega’s. Dat kost energie, die vooral gevoed wordt door het woordje ‘moeten’. Daar word je soms best opstandig van. Grote kans dat er een beetje de klad is gekomen in de lijst met goede voornemens. Gevolg: een schuldgevoel.

HOE HOUD JE JE GOEDE START van het jaar vast?

Niet opgeven! De kunst is om móeten te veranderen in willen: ik wil het graag gezellig hebben op kantoor, dus ga ik zelf ook wat gezelliger zijn. Doe niet alsof, maar wees eerlijk. Houd je doelen haalbaar en stel prioriteiten: wie alles tegelijk wil verbeteren, komt nergens. Je kunt niet ineens vrienden zijn met al je collega’s. Begin met een complimentje tegen een of twee mensen. Op iedere werkvloer zitten wel een paar mensen die de moeite waard zijn.” (www.trampolinecoaching.nl)

Van negen tot ??

Mannen werken vaker over dan vrouwen: 47% tegenover 32%. Ze werken vrouwen ook langer over: mannen maken gemiddeld 7 uur extra, vrouwen 4,5 uur. Vrouwen haasten zich om vijf uur naar huis of naar de nachtwacht opvang om aan hun andere leven te

beginnen. Het lijkt dus niet eens zozeer een kwestie van verschil in werkuren, als wel van prioriteiten stellen. Tijd om de balans te versetten? Heten, want te veel overwerken is slecht voor de gezondheid. Het zou het hart - en vaatstelsel leiden. (Door: www.fo.nl)

LIFESTYLE



SELUK UIT EEN DOOSJE

Is je collega jelig of kan ze wel een sprekker gebruiken? Veras haar met een gebildet: een doosje met een gebildetheid plus een werkkaart. Een deel van de opbrengst gaat naar Unicef. Vanaf € 1,00. www.gelidex.nl

Samen sterk

We waren het afgelopen jaar enthousiast over onze collega's die werken. Ook de werkomstandigheden werden positiever beoordeeld. Het lijkt al onderzoek van marketing- en communicatiebureaus. Gelukkig. We zijn beter op de hoogte van elkaar, kennis en hebben het gevoel dat we een een gemeenschappelijk doel hebben. Als verbetering wordt de afname van het nieuwe werken genoemd, waarmee het extra belangrijk is dat werk samenbrengen een belangrijk goed communiceren. (Door: www.fo.nl)

Zin om weer aan het werk te gaan? Kijk op www.werkvrouwen.nl