



Pim Mulier
wie beweegt komt verder



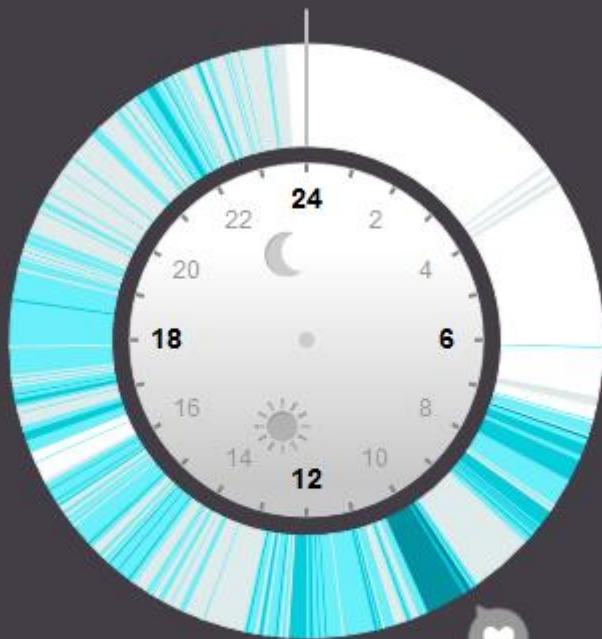
inspired@papendal



santrion
laat je groeien

‘Hogescholen druk met werkdruk’
4 november 2014

ACTIVITEITSOVERZICHT



7 u 23 min

6 u 58 min

7 u 10 min

1 u 52 min

0 u 36 min

inspired@papendal

Even voorstellen...



Quantified Self
self knowledge through numbers








Jeroen van Vilsteren

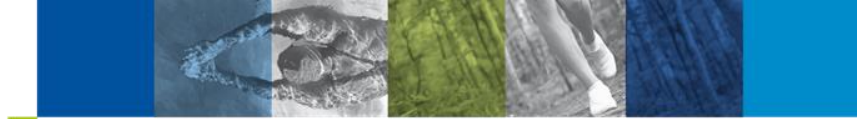


ACTIVITEITSSAMENVATTING

TRAININGSOVERZICHT

OVERZICHT

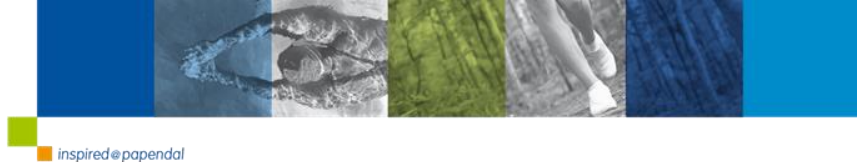
-  9 uren 38 minuten geregistreerde actieve tijd
-  24381 getelde stappen
-  16.77 km gemeten in stappen
-  3131 verbruikte kilocalorieën
-  0 Inactiviteitswaarschuwingen
-  7 uren 30 minuten slaap afgelopen nacht 5 uren 47 minuten rustige slaap 1 uren 42 minuten onrustige slaap
-  77 % rustige slaap



inspired@papendal

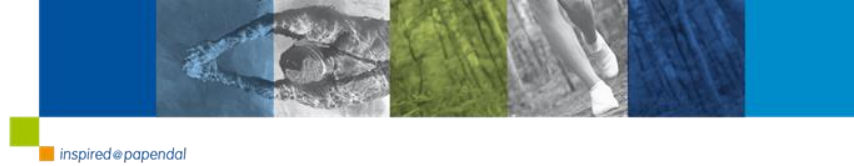


Quantified Self
self knowledge through numbers



het NIEUWE gezonde werken

zelf regie voeren op gezondheid en werk



Gezondheid & Inzetbaarheid

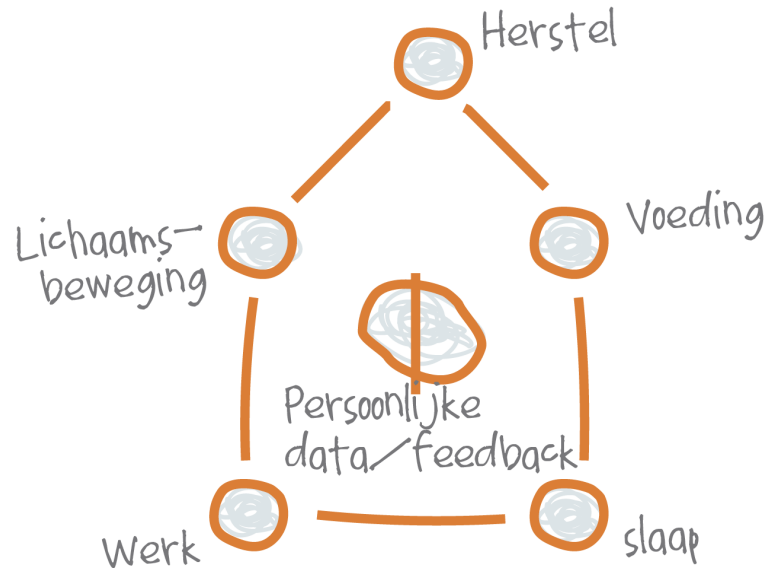


**HET
NIEUWE
GEZONDE WERKEN**

NEE LIEVERD, DAT IS
EEN LEIDINGGEVENDE
MET EEN
VOORBEELDFUNCTIE..

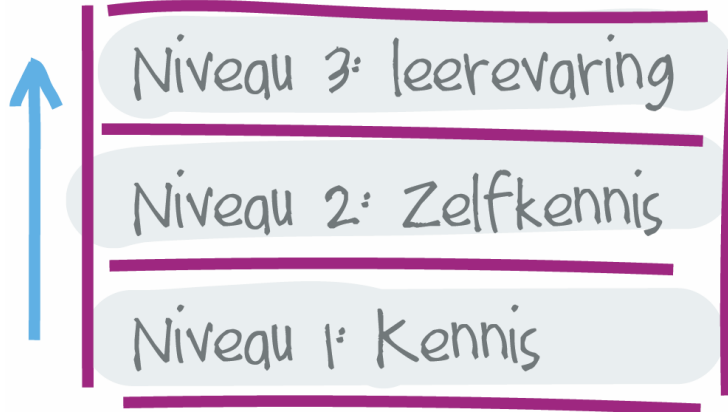
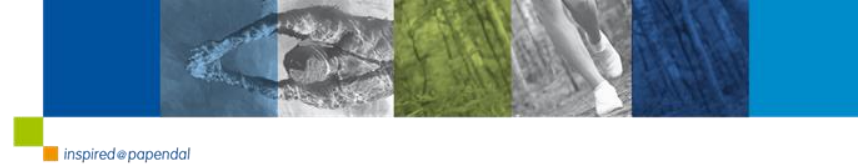


Gezond Gedrag



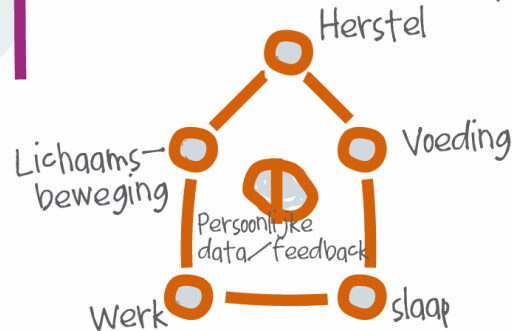
**HET
NIEUWE
GEZONDE WERKEN**

Aanpak 1: Vergroten (zelf)kennis



Gezond Gedrag
als vaardigheid

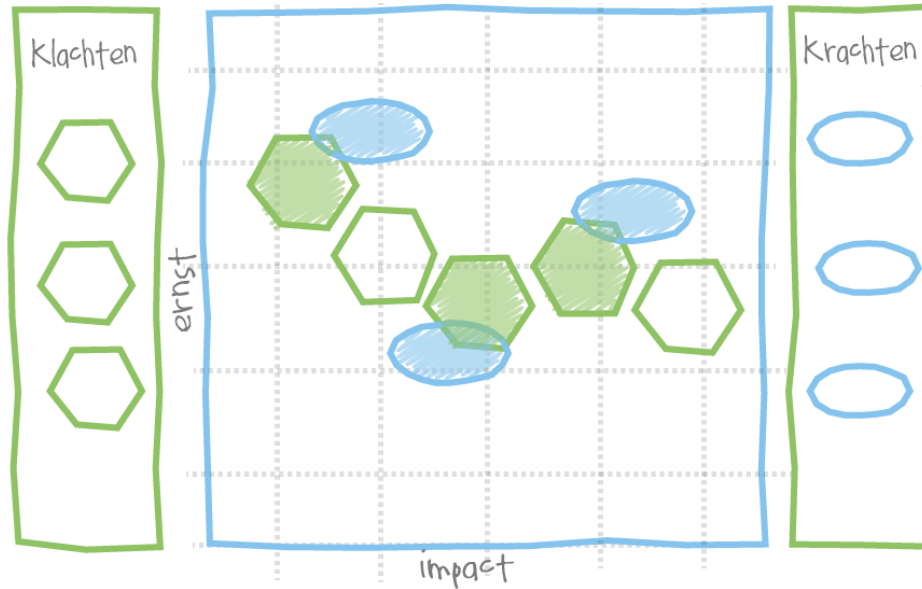
Persoonlijke data
X feedback mentor
coach



**HET
NIEUWE
GEZONDE WERKEN**

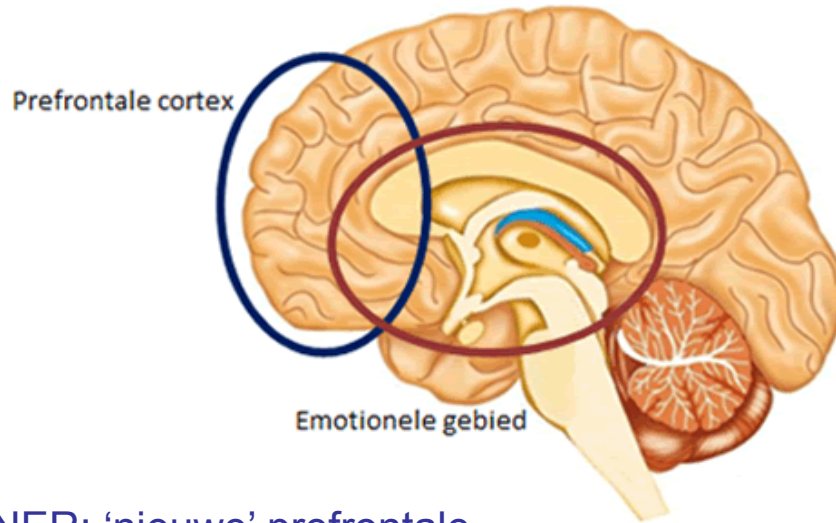


Aanpak 2: Klachten en krachten aanpak Trimbos / PM



**HET
NIEUWE
GEZONDE WERKEN**

Aanpak 3: Gedragseconomie: hoe verander ik mijn gedrag?



PLANNER: 'nieuwe' prefrontale cortex (neocortex)

DOENER gebruikt het 'oude' limbische systeem

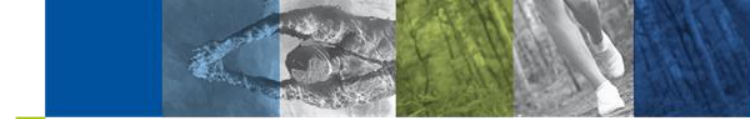
HET
NIEUWE
GEZONDE WERKEN



De menselijke beslisser






OVER DE PSYCHOLOGIE VAN KEUZE EN GEDRAG

The Big Five for Healthy Life








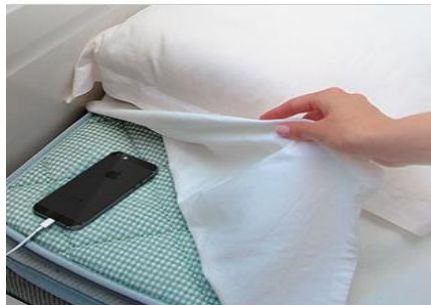
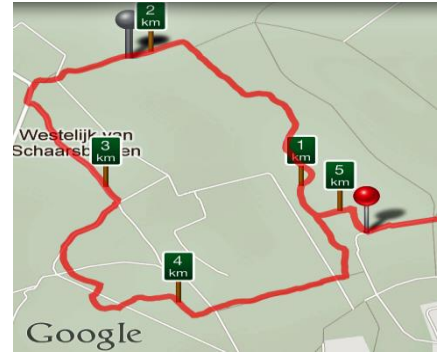
inspired@papendal

Food and nutrition






	Calorieteller	IOS/Andr	Provides information on nutrition values
	Foodzy	IOS/Andr	Food diary and social game
	Calorific	IOS/Andr	lose weight without losing your mind
	The Eatery	IOS	Snap photos of your food
	Mealsnap	IOS	Calorie counting magic

Physical Activity and Sports

	Runkeeper	IOS/Andr	Track your runs and other fitness activities
	Strava	IOS/Andr	Track all your runs and rides
	Runtastic	IOS/Andr	Makes sports funtastic
	Smartrunner	IOS/Andr	Track your trails and ho
	Moves	IOS	records any walking, cy



Sleep

	Sleeptime	IOS/Andr	Alarm clock and sleep cycle analysis
	Sleep bot	IOS/Andr	5 sleep cycle tracker and smart alarm
	Sleep cycle	IOS/Andr	Time calculator that helps to wake up well-rested
	Jet lag app	IOS	Helps to reduce symptoms of jet lag
	Sleep 101	IOS	Track your sleep

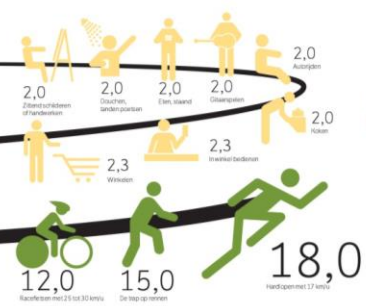
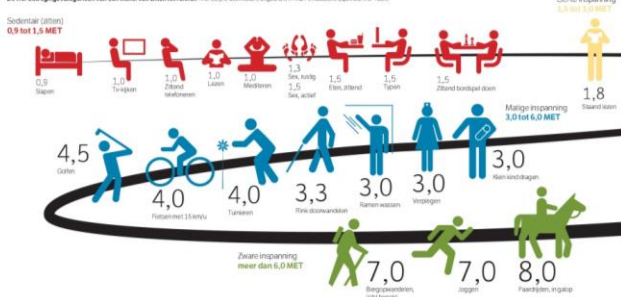
Stress

	Azumio	IOS/Andr	Stress check, heart rate, all measured by your camera
	Runtastic heart rate	IOS/Andr	Heart rate measured by phone camera
	In Balanz	IOS/Andr	Your own breathing coach
	GPS4soul	IOS	Killer app for better living
	Stress Check	IOS	Understand and lower your stress now

Aandacht voor zitten, leven & werken

inspired papendal

De vier bewegingscategorieën van een mens: van zitten tot rennen. Afbeelding: schetsen, gebaseerd op MET (Metabolic Equivalent of Task)



Doen Wie Kiekt

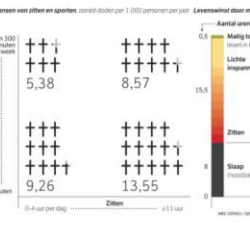
Verzitten is doodlijk – zelfs voor mensen die dagelijks meer en half uur sporten. Een literatuur overzicht wijst uit dat de kans op een vroegtijdig overlijden 40 procent hoger is bij mensen die meer dan 100 minuten per dag zitten. Dit is vooral het geval bij mensen die meer dan 100 minuten per dag zitten en minder dan 150 minuten per week bewegen. Het is belangrijk om te weten dat deze cijfers gebaseerd zijn op gegevens van mensen die meer dan 100 minuten per dag zitten en minder dan 150 minuten per week bewegen. Het is belangrijk om te weten dat deze cijfers gebaseerd zijn op gegevens van mensen die meer dan 100 minuten per dag zitten en minder dan 150 minuten per week bewegen.

Een zittend leven duurt niet lang

Epidemiologisch Veel mensen houden er een actieve levenswijze op na, maar leiden toch een zittend leven. En sporten maakt te veel en te lang zitten niet goed.

STREFTAFELLEN

Minder lang zitten én meer bewegen verlengen het leven



Van der Ploeg: Als Australië als één geheel wordt gezien, is de kans op een vroegtijdig overlijden 40 procent hoger. Het is belangrijk om te weten dat deze cijfers gebaseerd zijn op gegevens van mensen die meer dan 100 minuten per dag zitten en minder dan 150 minuten per week bewegen. Het is belangrijk om te weten dat deze cijfers gebaseerd zijn op gegevens van mensen die meer dan 100 minuten per dag zitten en minder dan 150 minuten per week bewegen.

moeten vergaarden. De Ploeg: Het is belangrijk om te weten dat deze cijfers gebaseerd zijn op gegevens van mensen die meer dan 100 minuten per dag zitten en minder dan 150 minuten per week bewegen. Het is belangrijk om te weten dat deze cijfers gebaseerd zijn op gegevens van mensen die meer dan 100 minuten per dag zitten en minder dan 150 minuten per week bewegen.

ENERGIEVERBUIK
Bij zitten, staan en (hard)lopen. Het is belangrijk om te weten dat deze cijfers gebaseerd zijn op gegevens van mensen die meer dan 100 minuten per dag zitten en minder dan 150 minuten per week bewegen. Het is belangrijk om te weten dat deze cijfers gebaseerd zijn op gegevens van mensen die meer dan 100 minuten per dag zitten en minder dan 150 minuten per week bewegen.

gling, verbleefden de onderzoekers in de Ploeg. Het is belangrijk om te weten dat deze cijfers gebaseerd zijn op gegevens van mensen die meer dan 100 minuten per dag zitten en minder dan 150 minuten per week bewegen. Het is belangrijk om te weten dat deze cijfers gebaseerd zijn op gegevens van mensen die meer dan 100 minuten per dag zitten en minder dan 150 minuten per week bewegen.

HET NIEUWE GEZONDE WERKEN

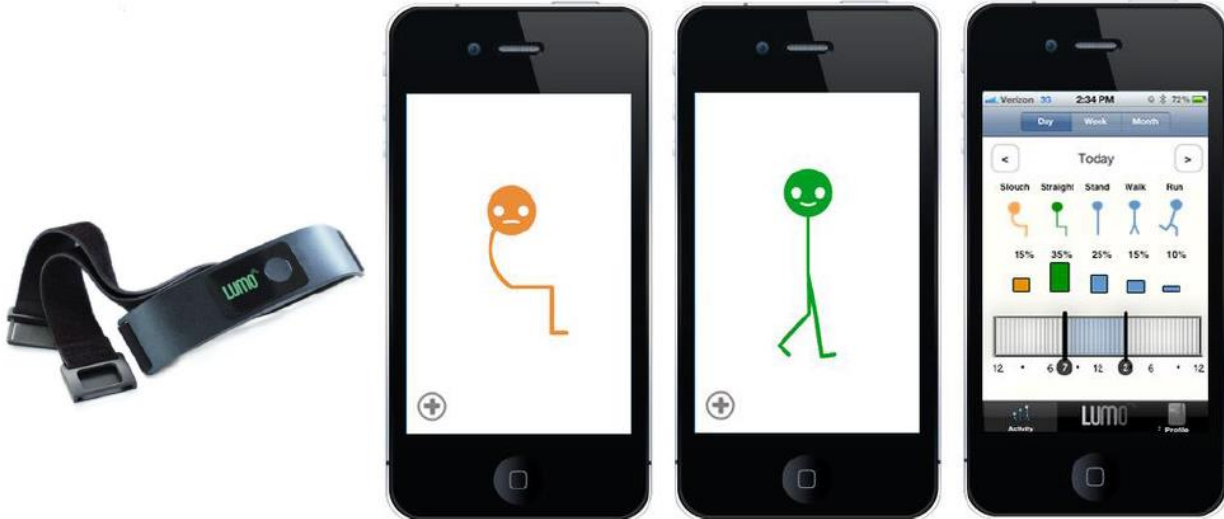
Het is belangrijk om te weten dat deze cijfers gebaseerd zijn op gegevens van mensen die meer dan 100 minuten per dag zitten en minder dan 150 minuten per week bewegen. Het is belangrijk om te weten dat deze cijfers gebaseerd zijn op gegevens van mensen die meer dan 100 minuten per dag zitten en minder dan 150 minuten per week bewegen.



Lumo back: feedback op houding

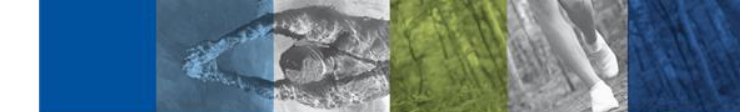


inspired @ papendal



HET
NIEUWE
GEZONDE WERKEN

Het Fitte Brein



inspired@papendal

Bewegen is goed voor je conditie en cognitie



HET
NIEUWE
GEZONDE WERKEN



Take away....

- **Zelfmeten leidt tot zelfkennis en bewustwording en is 1^e stap naar gedragsverandering**
- **Gezond (stress/coping) gedrag is een vaardigheid en kan getraind worden**
- **Bewegen is goed voor conditie en cognitie**

**HET
NIEUWE
GEZONDE WERKEN**



inspired@papendal

Meer weten?

Papendal

27 november 2014

13.30 – 16.30 uur

Opgeven via a

aanmelden@pimmulier.nl

Bezoek de stands:

Pim Mulier

LTC

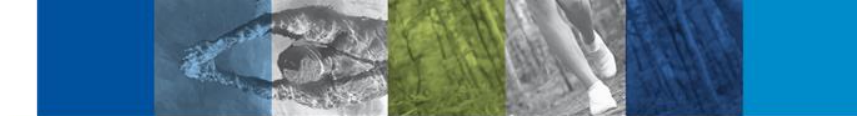
Livvit



Quantified Self
self knowledge through numbers



HET
NIEUWE
GEZONDE WERKEN



inspired@papendal



Winnock, Pim Mulier en LTC hebben de krachten gebundeld onder het concept Santrion.

winnock.nl - 0900 2025315
pimmulier.nl - 088 422 94 33
l-t-c.nl - 088 422 94 22