

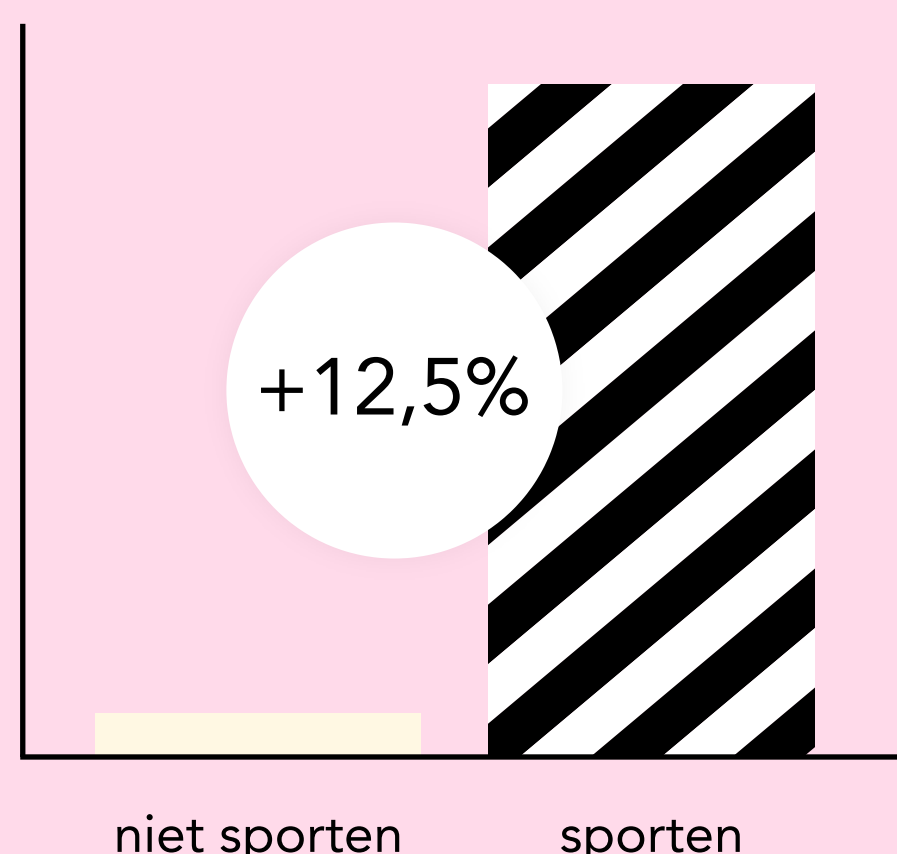
# fitte medewerkers

wat leveren ze op voor jouw bedrijf?

**VOORDEEL 1**

## arbeidsproductiviteit stijgt.

**Arbeidsproductiviteit**



De arbeidsproductiviteit van een medewerker die sport ligt gemiddeld 12,5% hoger dan van iemand die niet sport.

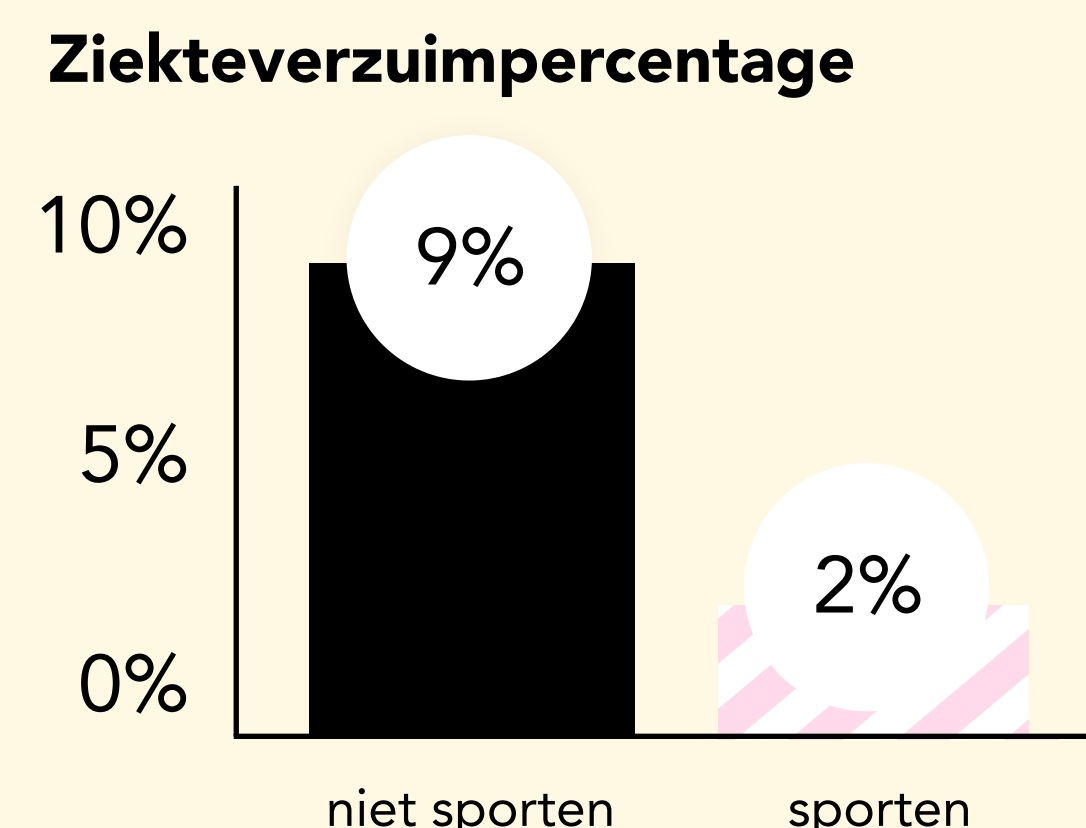
Bron: TNO



**VOORDEEL 2**

## medewerkers die sporten zijn minder vaak ziek.

Het ziekteverzuimpercentage is de afgelopen 5 jaar met 0,6% gestegen. Dat is een hoop! Gemiddeld is het ziekteverzuim 4,3%, terwijl dit in 2014 nog maar 3,7% was.



Bron: TNO

**FEITJE!**

## trend bij werkgevers: een positieve kijk op verzuim.

Uit onderzoek van de Open Universiteit blijkt dat er vroeger vaak vanuit een negatieve blik werd nagedacht over de relatie tussen werk en gezondheid. Vroeger was het: hoe voorkom je ziekte en uitval? Nu is die blik verschoven naar een positieve kijk: hoe bevorder en stimuleer je het welzijn en de gezondheid van medewerkers?

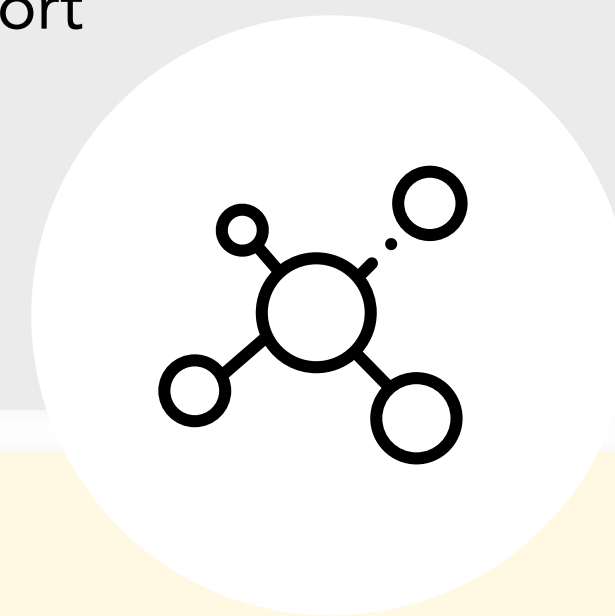
Bron: Open Universiteit

**VOORDEEL 3**

## regelmatig bewegen zorgt voor minder stress op de werkvloer.

Regelmatig bewegen leidt af van negatieve gedachten en vermindert je stresshormonen. Omdat het de productie van endorfines stimuleert, verbetert je humeur en voel je je gelukkig. Uit onderzoek blijkt dat (matig intensief) sport en bewegen je hersenen helpt te herstellen.

Bron: Time



**VOORDEEL 4**

## een gelukkig team!

Rapportcijfer beoordeling geluk:

**7,6**

Bij >10 keer sporten p/m.

Nederlanders die 1 tot 3 keer in de maand sporten, beoordelen hun geluk met een 7.

Nederlanders die meer dan tien keer in de maand sporten, geven hun geluk een 7,6. Al deze cijfers komen uit het onderzoek 'Sport doet iets met je'.

Bron: NOCNSF

**VOORDEEL 5**

## regelmatig bewegen stimuleert de mentale vaardigheden

Regelmatig bewegen ondersteunt de belangrijkste mentale vaardigheden. Sporten is dus goed voor je brein. Zo maak je endorfine en BDNF aan.



Bron: Bewegen voor je brein

**VOORDEEL 6**

## fris en fruitig op werk

Bewegen verbetert de kwaliteit van en heeft een positief effect op slaap. Zo val je sneller in slaap en je slaapt dieper. En wie goed slaapt, is goed gehumeurd.



Bron: Floris Wouterson

**VOORDEEL 7**

## fitte medewerkers verdienen premiecashback

€ **8%**  
cashback op je verzekering

a.s.r. Vitality belooft werkgevers voor een fit team met cashback op de collectieve inkomens-verzekering van De Amersfoortse. Verdien zo tot wel 8% cashback op je premie.