



# WORKING @HOME #3

**KANTOOR IS KLAAR!**

SUCCEPCEPTEN VOOR UW

WERKPLEK IN DE KEUKEN

*DEEL 3:*

**WELKE VOEDING PRODUCTIEVER MAAKT**

**PRODUCTIDEEËN VOOR DE MULTIFUNCTIONELE WERKKEUKEN**

DECORATIE-HACKS:

OPBERGEN | RANGSCHIKKEN | VERLICHTING INZETTEN

# Spice up your job!

## Frisse ideeën voor een werkplek naar eigen smaak

Voor menigeen is de keuken het middelpunt van de eigen woonomgeving. Niet alleen bij feesten, maar ook in het leven van alledag komen jong en oud – zoals al eeuwenlang – bijeen rond de huiselijke haard. Omdat je hier niet alleen kunt koken en eten, maar ook werken, doen wij u hierbij een paar interieurideeën en vormgevingstips aan de hand voor deze overigens voornamelijk culinair gebruikte creatieve zone. Want ook zonder een werkkamer of werkhoek in een andere ruimte kunt u thuis productief en geconcentreerd werken.

## TIPS + TOOLS



### Meer opbergen! Hier helpt het 2:8-principe

In een keuken ziet u het effect van het 2:8-principe het duidelijkst: u zorgt voor een rustig ruimtelijk effect door het grootste deel van het keukengerei buiten het zicht op te bergen. Interieurexperts adviseren 20% van de spullen (bij voorkeur de fraaie) zichtbaar naar te zetten en 80% op te bergen. Hieruit concluderen wij: **het geheim van een evenwichtige interieurinrichting is vooral een kwestie van intelligent gebruik van bergruimte.**



ACTA.PLUS  
Tussenframe-kast  
in zwart



### Recept voor meer rust

### ACTA.PLUS scheidingswand met plantenbak

Om je prettig te voelen (en productief te werken!) kan het belangrijk zijn de afzonderlijke woonruimten van elkaar af te grenzen.

Een ruimteverdeler-kast is hiervoor uitermate geschikt. Daarmee bergt u een deel van uw accessoires onzichtbaar op – en hebt toch ruimte om de mooiste spullen kunstzinnig naar te zetten.

+ ACTA.PLUS is niet alleen als kast, maar ook als ruimteverdeler-kast in verschillende uitvoeringen en breedtes verkrijgbaar.

+ Met de plantenbak van kunststof kunt u elegant kiezen voor groen en zijn positieve effect.

+ Door akoestisch werkzame fronten kunt u hier zelfs geluid isoleren.



Producten:  
NET.WORK.PLACE tafelbrug, MOVE.MIX BARKRUK met draadframe

De oplossingen die wij hier aan u voorstellen, zijn multifunctioneel. Ze zijn inpasbaar in de dagelijkse activiteiten en kunnen voor het werk worden gebruikt als u regelmatig van werkplek of zithouding wilt veranderen.

### Waarom afscherming zinvol is

Mensen voelen zich in ruimten het meest op hun gemak als ze een vrij uitzicht hebben. Anderzijds is om te werken ook rust nodig. Een woon- of eetkamer of woonkeuken moet daarom over allebei beschikken: een vrij uitzicht en een goede afscherming. Met behulp van lage boekenrekken of planten kunt u beschutte hoeken binnen een overzichtelijke ruimte creëren.



## TOP 5 Oppeppers bij stress

### Noten

Noten bevatten veel B-vitamines en magnesium, vitamine E en de oppeppende vitamine niacine = de optimale snack voor tussendoor



### Paprika

In paprika zit twee keer zo veel vitamine C als in citroen, waarmee de vitamine-C-voorraad na stress weer wordt aangevuld. Magnesium en ijzer maken wakker



### Spinazie

Met calcium, vitamine B6, kalium en magnesium boostert spinazie het zenuwstelsel.

## Inrichten met licht (en schaduw)

Schaduw zorgt in een ruimte voor sfeer, wat evenwel niet geldt voor de werkverlichting. Als de verlichting zich op het plafond bevindt, hebt u nog een extra lichtbron nodig waarbij u goed kunt zien.

Op de werkplek is rechtstreekse, dus gerichte verlichting het best, die bijvoorbeeld wordt geboden door tafellampen van onze merkpartner Artemide. Diffuse of indirecte verlichting werkt vooral sfeerverhogend en heeft een decoratief karakter.



Artemide Demetra tafellamp

Artemide Tolomeo tafellamp



Onze tafel van de dag:

## NET.WORK.PLACE tafelbrug

Deze geraffineerde multifunctionele tafelopstelling is afkomstig uit ons NET.WORK.PLACE collectie. Met NET.WORK.PLACE creëert u zowel rustzones als werkhoeven en soms ook, zoals hier, een functionele tafelopstelling voor de keuken.

- + Diverse combinaties mogelijk met zijwanden en bladen. Hier weergegeven afmetingen: 1600 x 800 x 1060 mm.
- + NET.WORK.PLACE elementen zijn verkrijgbaar in talrijke kleuren en afwerkingen. Bovendien kunnen ze worden voorzien van praktische extra opties als geïntegreerde verlichting, contactdozen en nog veel meer.



# Stilleven creëren en objecten groeperen

Accessoires zien er het mooist uit als ze worden gegroepeerd. Hier zijn enkele basisprincipes die goed werken:

1. Werk met verschillende vormen, materialen en maten.
2. Creëer een hoogtepunt (bijv. een hoge kandelaar), een zwaartepunt (bijv. een buikige vaas), een focus (een detail dat centraal staat) en voeg een organische vorm in.
3. Denk in driehoeken.
4. Zorg altijd voor een arrangement met een oneven aantal voorwerpen.
5. Laat de voorwerpen elkaar overlappen.
6. Werk driedimensionaal en in lagen.



### Cacao

Donkere chocolade met veel cacao bevat het aminozuur triptofaan, dat het lichaam omzet in het gelukshormoon serotonine en zo het stressniveau verlaagt.



### Bananen

Ook bananen stimuleren de aanmaak van serotonine. Bovendien bevatten ze vitamine B6, magnesium, kalium en fosfor.



## KNOW-HOW

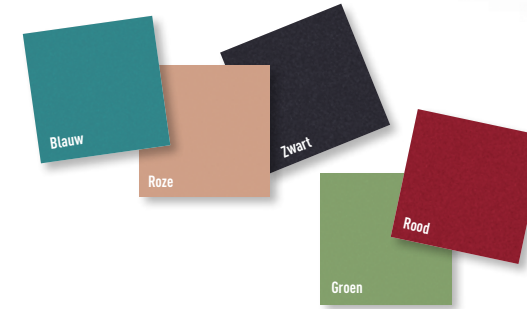
Mix uw eigen werkstation

## MOVE.MIX met draadframe

Even handig voor de telefonische vergadering 's ochtends als voor een aperitiefje met vrienden: een barkruk is een goede aanvulling voor een sta/zit-werkplek, die u voldoende beweging bezorgt.

- + MOVE.MIX barkruk hier met draadframe in chroom met zitschaal in zwart kunststof
- + Net als de tafelopstelling, die wij hier presenteren, zijn ook de barkrukken in verschillende designs verkrijgbaar: met houtfineer- of draadframe, hoge of lage rugleuning en zitkussens in diverse kleuren en materialen.

Voorbeelden oppervlakken kunststof zitschaal



Waarom de afwisseling tussen staan en zitten productiever maakt

Niet alleen spieren zijn graag in beweging, ook de hersenen: **wanneer u zich beweegt, worden bepaalde hersendelen beter doorbloed** en voorzien van zuurstof, dus ook van voedingsstoffen. U kunt uw werk op een eenvoudige manier dynamischer maken, door bijvoorbeeld tijdens het telefoneren rond te lopen of door staand deel te nemen aan online vergaderingen. Bij baliewerk is afwisselen nog eenvoudiger!



DRAADFRAME  
Ook verkrijgbaar in zwart



ZITSCHAAL  
Ook mogelijk met hoge leuning



BEHAAGLIJK ALTERNATIEF  
Statafel en MOVE.MIX barkruk (hier met lage leuning) met gefineerde poten

## Koopadvies van interieurexperts: investeren in kwaliteit betaalt zich uit

Hoe voorkom je miskopen en investeer je slim in spullen die langdurig plezier geven?

- Vraag je af wat het beste past bij **gegevenheden als kamergrootte of gebruik** en uw woonomgeving.
- Kies voor een **klassieker** die iets heeft wat hem bijzonder maakt.
- Koop hoogwaardig meubilair dat kan worden gerepareerd en een inruilwaarde heeft. Het is verhelderend om de aanschafprijs te delen door het aantal gebruiksjaren. **Want: net zoals hoogwaardige levensmiddelen uw lichaam optimaal voorzien van voedingsstoffen, zijn goede interieurvoorwerpen vaak het gezondere – en duurzamere – alternatief!**

**Geringe mode-afhankelijkheid + hoge ambachtelijke kwaliteit = grotere kans op een langere levensduur**

# HOE DE JUISTE VOEDING UW OUTPUT VERBETERT

KNOW-  
HOW



Onze hersenen verrichten elke dag zwaar werk, want ze zijn verantwoordelijk voor de aansturing van bijna alle processen in het lichaam. De miljarden hersenzenuwcellen gebruiken ongeveer een vijfde van onze dagelijkse energiebehoefte om alle informatie te verwerken.

Met de juiste voeding kan dit worden ondersteund. Onderzoek heeft aangetoond dat suiker en wit meel het concentratievermogen nadelig beïnvloeden, en dat onze grijze cellen juist ondersteund worden door de volgende levensmiddelen:

- + **Koolhydraten vol ballaststoffen** (volkorenproducten, zilvervliesrijst, fruit, linzen, bonen, erwten, quinoa etc.)
- + **Omega 3-vetzuren** (in zalm, haring, makreel en ansjovis, lijnzaad, walnoten, hennep en andere oliën)
- + **Water** (geldt ook voor infused water, kruidenthee, gemberthee etc.)

## Nog meer suggesties voor een productieve kantoordag in de keuken

De receptideeën voor het hele gezin van **bestseller** *leraar Sarah Schocke* kunnen ontspannen worden voorbereid en snel worden toebereid.

U vindt ze hier



## Waar u uw grootse prestaties ook wilt leveren – wij ondersteunen u bij de vormgeving van uw werkplek

Onze regionale dealers

Onze dealers staan u met hun uitgebreide knowhow terzijde: zij weten waar het bij de kantoorinrichting op aankomt en stellen oplossingen-op-maat voor uw werkplek voor u samen, waar deze zich ook bevindt.

**De producten en configuraties die u hier ziet, zijn voor onze verkooppartners al online beschikbaar in onze partnerportal.**



homeoffice.koenig-neurath.com

 **KÖNIG +  
NEURATH**