



Knowledge is expensive,
but realise what stupidity can cost you



Belg lacht te weinig

70% van de Belgen lacht te weinig om gezond te zijn. Dat blijkt uit een enquête van Delta Lloyd Life.

Op de vraag "Hoe vaak lacht u per dag?" antwoordt 54% van de Belgen : "Meerdere malen per dag".

Op het eerste zicht lijkt dit goed, maar om een gezond evenwicht te hebben zouden we per dag minstens 15 minuten moeten lachen. Uit de enquête blijkt echter dat slechts 30% van de Belgen 15 minuten of meer lacht per dag. De meerderheid van de Belgen, 73%, lacht ook omdat hij/zij er opgewekt van wordt.

Bij de vraag "Op welke momenten lacht u het meest?" antwoordde 53% "In sociaal verband zoals op het werk of met vrienden".

Opmerkelijk is dat 69% vindt dat er op het werk te weinig wordt gelachen terwijl 78% aangeeft dat lachen op het werk nochtans een goede sfeer creëert.

Belg doen lachen

"Wetenschappelijk is het aangetoond dat gelukkige mensen minder stress hebben en dat ze een lagere hartfrequentie hebben overdag en 's avonds.

Baby's lachen gemiddeld 400 keer per dag, jij gemiddeld 15 keer.



Eddy Claesen

Family Business Advisor - Mediator
Accountant - Tax Consultant

Kuilenstraat 16 • B-3600 Genk
tel.: +32 89 32 91 10 • fax: +32 89 32 91 19
eddy.claesen@claesen.be • www.claesen.be