



ERGOFOCUS

Advies- en Trainingsburo Arbeid & Gezondheid
Lid NVBF – NvE - BFE

Balans opmaken van energiegevers en energievreters					
Dag Datum					
Tijdstip	Energiegever	Gevoel daarbij	Energievreter	Gevoel daarbij	Energieneutraal
Nacht					
's Ochtends 8.00 – 12.00 uur					
Tussen de middag 12.00 – 14.00 uur					
's Middags 14.00 – 18.00 uur					
's Avonds 18.00 – 23.00 uur					