

10 trucs per ser més actius

A LA FEINA



1. Feu reunions de treball actives: drets o caminant.
2. Feu activitats dempeus: mentre parleu per telèfon, classifiqueu documents, feu fotocòpies o espereu una trucada.
3. En comptes d'usar el telèfon, aneu a veure els companys de feina per parlar-hi.
4. Camineu en el temps de descans (a mig matí i/o a l'hora de dinar).

5. Substituiu les pauses per al cafè per pauses per caminar (es pot prendre un cafè caminant!).

6. No estigueu més de dues hores seguides asseguts. Canvieu de posició i aneu a estirar les cames.

7. De tant en tant, feu rodar les espatlles i estireu el coll quan estigueu davant de l'ordinador.

8. Contrageu els músculs de l'esquena i de l'abdomen mentre estigueu asseguts a l'oficina o al transport públic.

9. Adopteu una postura ergonòmica (consulteu els experts per a cada lloc de treball).

10. Inscriviu-vos en grup a una instal·lació esportiva propera.

