

10 trucs per ser més actius

A LA FEINA



1. Utilitzeu les escales. Si n'hi ha moltes, combineu-les amb l'ascensor.
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. Participeu en l'organització i/o en l'oferta d'activitats físiques a la feina.
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. Contragfeu 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. Feu reunions de treball actives: drets o caminant.

