



A FIZIKAI AKTIVITÁS NÉPSZERŰSÍTÉSE A MUNKAHELYEN

Miért szükséges a mozgás a munkahelyen?

A napi fizikai tevékenység energiát biztosít a következő napra,
és jobb teljesítményt eredményez a munkahelyen.

Válaszd a lépcsőt, ne a felvonót!

A lépcsőzés javítja a
szív egészségét és
növeli a lábak
izomerejét.

Még egy lépés is számít!

Parkolj minél
távolabb, szállj le
egy megállóval
korábban.

Mozogj aktívan a munkahelyeden!

Menj gyalog vagy
kerékpárral munkába.
Jól fog indulni a
napod.

Légy aktív,



Tarts egy szünetet!

Végezz könnyű
gyakorlatokat minden
órán 2 percig!

Tornázz a széken ülve!

Lazítsd el a nyak,
váll, hát és láb
izmait!

nyerj energiát!

Beszélj sétálva!

Próbálj meg néhány
lépést tenni, miközben
telefonálsz.

Tarts aktív szüneteket az irodában!

A fizikai tevékenység segít
abban, hogy több energiád
legyen, jobban aludj, és
javítja a memóriádat, a
koncentrációdát és a
figyelmedet.

Használd ki az ebédszünetet!

Tegyél egy gyors sétát
az épület körül!

Világszinten 3 nőből **1** és 4 férfiből **1 NEM**
végez rendszeres fizikai tevékenységet.

Ajánlott, hogy a felnőttek hetente legalább
150–300 perc mérsékelt intenzitású aerob
testmozgást végezzenek (WHO).