

Móvete!

e **reduce o sedentarismo**
na oficina

1 Descansa do traballo con ordenador

Intenta levantarte cada 30 minutos. Se tomas algo para comer, fáino lonxe do escritorio

2 Fai pausas activas

Dedica un momento a facer unha camiñada intensa e subir escaleiras

3 Rota tarefas

Intercambia tarefas en posición sentada con outras que poidas facer en posición de pé

4 Novos hábitos

Habítate a levantarte para saudar as visitas ou cando estás ao teléfono

5 Elixo o camiño máis longo

Escolle o percorrido máis longo para ir a outra sala ou ao baño. Non elixas o que está máis preto

6 En persoa

Procura levantarte e falar directamente, evitando o teléfono ou o correo electrónico

7 Subindo chanzos

Usa as escaleiras en lugar do ascensor

8 Bebe máis auga

Ademais de ser un bo hábito, podes levantarte cada vez que o fagas

9 Reunións proveitosas

Fai as presentacións ou charlas de pé e suxire reunións de pé ou camiñando

10 Bo uso do papel

Pon a impresora e papeleira lonxe do escritorio, así terás que levantarte para utilizalas

11 Tempo de espera

Móvete mentres esperas para entrar a unha reunión ou usas a fotocopiadora

12 Rutina de estiramientos

Aproveita algún descanso para levantarte e facer estiramientos sinxelos