

PROMOVAREA ACTIVITĂȚII FIZICE LA LOCUL DE MUNCĂ

ALEGERI SĂNĂTOASE
AZI, O VIAȚĂ MAI
BUNĂ MÂINE!



SĂNĂTATEA
ÎNCEPE CU
MIȘCAREA

SĂNĂTATEA TA
E CEL MAI BUN
PROIECT.

MIȘCAREA LA BIROU *face diferența!*

ACTIVITATEA FIZICĂ
ÎȚI ÎMBUNĂȚEȘTE:



SĂNĂTATEA INIMII

Mișcarea regulată reduce riscul de boli cardiovasculare.



POSTURĂ MAI BUNĂ

Exercițiile previn durerile de spate și de gât cauzate de statul prelungit pe scaun.



CONCENTRARE ȘI ENERGIE

Mișcarea stimulează creierul și îți oferă mai multă energie pe parcursul zilei.



STARE DE BINE

Reduce stresul, anxietatea și îmbunătățește starea de spirit.



CONTROLUL GREUȚĂȚII

Mișcarea regulată ajută la menținerea unei greutate sănatoase.

CUM POȚI FACE MIȘCARE LA BIROU:



Fă pauze active la fiecare 60 de minute.



Alege scările în locul liftului.



Întinde-te și mișcă-te câteva minute.



Mergi la plimbare în pauza de prânz sau după program.

FĂ MIȘCARE!
SIMTE DIFERENȚA!

CORP ECHILIBRAT, MINTE PRODUCTIVĂ!



Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății – pentru distribuție gratuită
-Acest material se adresează angajaților cu activitate de birou-