

# ESSERE IMPEGNATI NON È UNA SCUSA!

## 5 CONSIGLI PER ALLENARSI DURANTE LA GIORNATA LAVORATIVA



### FITNESS DURANTE I MEETING

Perché non rendere le brevi riunioni giornaliere/settimanali più interattive introducendo alcuni esercizi che le persone potrebbero svolgere durante la discussione delle attività della settimana successiva. Questo assicura la qualità del brief e della produttività e si può interrompere nel momento in cui ogni partecipante abbia contribuito. Maggiore il numero di persone partecipanti - maggiore il numero effettivo di esercizi.



### PRENDERE LE SCALE

Esatto, questo non significa premere il pulsante dell'ascensore! Le scale sono uno dei maggiori ed efficaci esercizi da ufficio.

Camminare in salita è un ottimo esercizio per le gambe oltre che ad un'ottima attività cardiovascolare e utile per velocizzare il metabolismo. Si può aumentare questa attività facendo due scale alla volta. È consigliato prendere le scale quando ci si sente stressati. Inoltre, migliora l'attività cerebrale e la circolazione sanguigna.



### ESERCIZI DA SCRIVANIA

Sollevare le gambe in modo che i piedi non siano poggiati a terra mantenendo la schiena dritta senza utilizzare mani o braccia. Mantenere questa posizione per 10 secondi e ripetere l'esercizio 10-15 volte. Il vantaggio di questa postura isometrica è mantenere la muscolatura in tensione senza che i colleghi si rendano conto della nostra attività. Inoltre si possono effettuare chiamate o riunioni.



### RELAX CON LO YOGA

L'attività di yoga riduce lo stress e migliora la concentrazione e la creatività. Questi esercizi allungano la spina dorsale e sono funzionali per chi soffre di problemi schiena. Per la posizione yoga del Cobra, è necessario sdraiarsi a pancia in giù, tenere le mani vicino al corpo a livello dell'ombelico e sollevare leggermente la parte superiore del corpo dal pavimento. Mantenere questa posizione per 15 secondi.



### OTTIMIZZA IL TEMPO DELLA PAUSA PRANZO

Sei il tipo di persona a cui piace mangiare uno snack di fronte al computer? È il momento di cambiare questa abitudine! Esci per pranzo, anche se breve. Fai una camminata e respira dell'aria fresca. Questo migliorerà la produttività per il resto della giornata!



**ESSERE IMPEGNATI NON SARÀ MAI PIÙ UNA SCUSA!**