

FAKTA



7 GODE GRUNDE TIL BEVÆGELSE I ARBEJDSSTIDEN



Øget energiniveau:

Bevægelse øger blodcirkulationen og forbedrer ilttilførslen til kroppen, hvilket kan øge dit energiniveau og reducere træthed.

Forbedret mental klarhed:

Aktivitet stimulerer hjernen og frigiver endorfiner, hvilket kan forbedre koncentrationen og mentale præstationer.

Reduceret stress og angst:

Bevægelse reducere stressniveauet ved at frigive neurotransmittere, der har en beroligende virkning på sindet.

Forbedret fysisk helbred:

Regelmæssig bevægelse styrker muskler, forbedrer kredsløbssystemet og øger hele den generelle sundhed.

Forebygger livsstilssygdomme

Spar op på din sundhedskonto til en aktiv alderdom ved at bevæge din krop allerede nu.

Øget produktivitet:

Kortvarige pauser med bevægelse kan forbedre produktiviteten ved at give hjernen tid til at hvile og genoplade.

Fremmer socialt samvær:

Fælles bevægelsesaktiviteter skaber en mulighed for socialt samvær, styrker holdånden og forbedrer det generelle arbejdsmiljø.



REFERENCER MED QR KODE

- ANDERSEN, L.L., 2019
- NHLBI



OFFICEFIT
STAY ACTIVE WHILE WORKING