

# JANUAR



## Bevægelse på arbejde

Hverdags  
bevægelse GØR  
en forskel

**SMÅ SKRIDT,  
STORE  
GEVINSTER**

**SUNDHED  
LIGGER OGSÅ I  
HVERDAGS-  
RUTINER**

**BEVÆGELSE ER  
HELE DAGEN,  
IKKE KUN I  
FRITIDEN**

Hverdagsbevægelse er daglig velvære, både fysisk og mentalt. Selv små rutine ændringer gør en stor forskel for den generelle sundhed.

I en travl hverdag er små ændringer nøglen til bedre sundhed.

- Hæv bordet lidt oftere - læg en fast rutine for hvornår.
- Gå lidt ekstra - vælg fx kaffemaskine lidt længere væk.
- Tag trapperne - i stedet for elevatoren.
- Hop på kontor cyklen - læg en plan for, hvornår du henter cyklen.

Bevægelse i løbet af dagen er som med dit væskeindtag; det er optimalt for kroppen, når det fordeles jævnt.

Bevægelse handler ikke kun om at gå i fitnesscenteret. Gå, stå og cykle i hverdagen er lige så vigtigt. Uanset om det er en etableret eller ny vane, fremmer det din sundhed og trivsel.

### Spørgsmål kontakt:

Motivation@officefit.dk



**OFFICEFIT**  
STAY ACTIVE WHILE WORKING