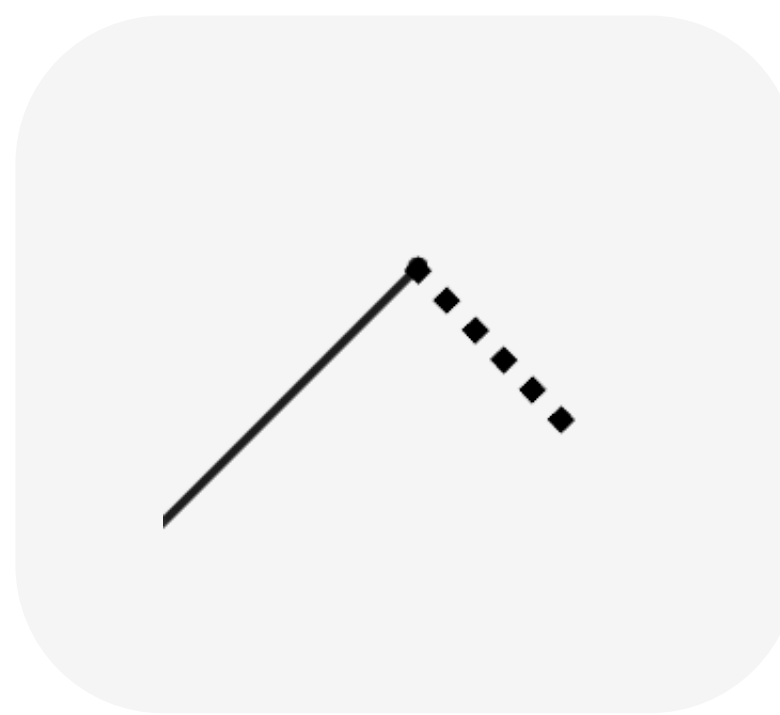
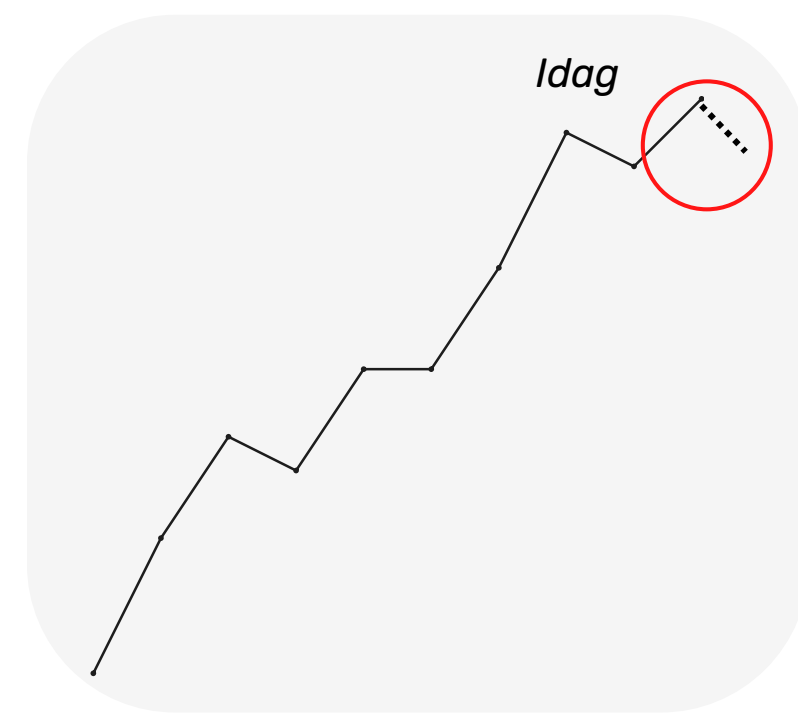


HUSK: Det er de små ændringer, der tæller. Ved at opretholde disse vaner og gradvist inkorporere mere bevægelse i vores daglige rutine vil vi opleve en positiv forandring i vores fysiske og mentale velvære.



LAD IKKE EN DÅRLIG DAG



DISTRAHERE DIG FRA DE FREMSKRIDT DU HAR OPNÅET

JULI - STAY ACTIVE

Ferietiden er her, og det betyder mange forandringsprocesser går i stå. Op til ferien udskyder vi vores mål og planer til efter ferien, og når vi vender tilbage, kan det være svært at komme tilbage på sporet. Dem af os, der er tilbage på arbejdet, løber lidt ekstra stærkt for at få tingene til at hænge sammen, og der er ofte ikke tid til at tænke over vores egne forandringsprocesser.

Det er vigtigt at huske, at vi ikke må lade en dårlig periode overskygge de fremskridt, vi allerede har gjort. Vi skal sætte pris på de resultater, vi har opnået indtil nu.

1

Sæt påmindelser:

Brug påmindelser på din telefon eller computer til at minde dig selv om at bevæge dig regelmæssigt. Du kan indstille påmindelser til at tage en kort gåtur eller udføre strækøvelser hver time eller to. Dette hjælper dig med at opretholde bevægelsen i løbet af dagen.

2

Træk på erfaringen fra sidst:

Hvis du før ferien var kommet godt i gang med at være aktiv i din hverdag og nu har svært ved at komme tilbage til samme niveau, så begynd, hvor du startede første gang. Lynhurtigt vil de gode vaner begynde at sprede sig på samme måde som tidligere.

3

Hold fast i de små ændringer:

Prøv at parkere lidt længere væk, så du får lidt ekstra gang i benene. Hæv dit bord til frokost og når du går hjem, så du møder ind til et hævet skrivebord - dette kan give dig mere tid stående i løbet af dagen. Ret ryggen og rul med skuldrene, når du henter kaffen.

Lad os forblive aktive og bevæge os i denne juli måned og videre frem. Vi har styrken til at opnå vores mål og skabe positive forandringer i vores liv.

Bliv inspireret af de fremskridt, du allerede har opnået, og lad os fortsætte med at støtte hinanden på vores rejse mod et sundere og mere aktivt liv.

Vær stærk, vær vedholdende, og lad os bevæge os sammen!



OFFICEFIT
STAY ACTIVE WHILE WORKING