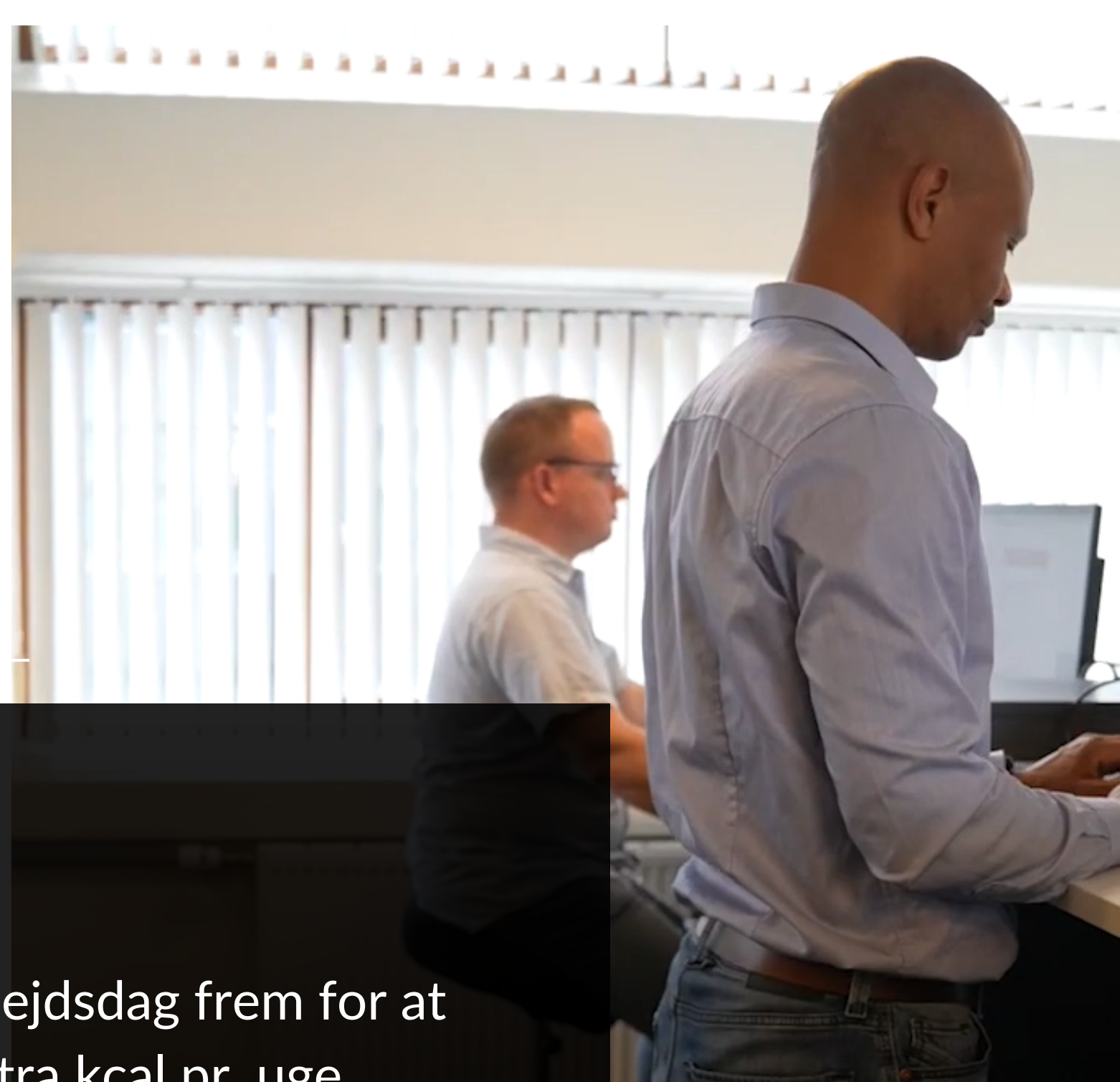




Brug for aflastning når du står op? Så find en aflastningsmåtte på OfficeFits aktivietstander



MARTS - TAKE A STAND

Hvis du står op ca. 2 timer i løbet af din arbejdsdag frem for at sidde, forbrænder du i gennemsnit 400 ekstra kcal pr. uge.

Omregnes det til fysisk aktivitet, kan det sidestilles med, at du løber et maraton hver 10. uge. Det svarer faktisk til 5 maratonløb om året.

1

Brug hæve/sænke bordet:

- Hæv bordet når det forlades til frokost eller når du går hjem
- Hæv bordet når du snakker i telefon
- Hæv bordet når en kollega gør det
- Lad GetUpp Assist påminde dig når det er tid til at hæve bordet

2

Variér din dag:

- Gå hen og snak med kollega
- Vælg en kaffemaskine eller printer lidt længere væk
- Parker bilen længere væk fra indgangen
- Flyt skraldespanden væk fra bordet

3

Aktive møder:

- Afhold stående eller gående møder
- Angiv ved mødeindkaldelsen om det er stående eller gående
- Gå eller stå når du snakker i telefon

4

Stå sammen:

- Find en kollega at stå med
- Indfør en fælles skraldespand midt i kontoret
- Kør bordene op på et bestemt tidspunkt hver dag
- Del gode erfaringer med hinanden
- Benyt OfficeFits Take a Stand Challenge