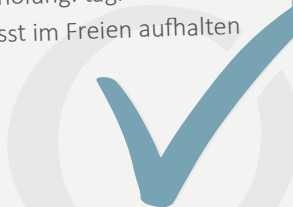


IHR TÄGLICHER GESUNDHEITSCHECK

- Regelmäßig Obst und Gemüse:
2x Obst, 3x Gemüse
- Ausreichend Wasser: mindestens 1,5 Liter
- Gesunde Snacks: Nüsse, Früchte
oder Gemüsesticks
- Wege zu Fuß nehmen: 5.000 bis
10.000 Schritte sind das Ziel
- Dynamisches Sitzen- regelmäßig die
Sitzposition ändern
- Mini-Workout am Schreibtisch:
5 kleine Übungen pro Tag
- Den Tag planen: morgens ToDo-Liste
erstellen und Prioritäten setzen
- Kleine Erholungspausen: 180 Sekunden
Augen schließen und bewusst abschalten
- Frische Luft zur Erholung: täglich
15 Minuten bewusst im Freien aufhalten



Gesundheitscheckliste jederzeit
und unkompliziert **herunterladen.**



EVERYDAY HEALTH

Gesund im Alltag

IHR DIGITALER BETRIEBSARZT

Sie haben weitere Fragen rund um das Thema Gesundheit am Arbeitsplatz? Rufen Sie uns an oder schreiben Sie uns eine E-Mail.



0800 - 929 2222



info@arbeitsmedizin.de



www.arbeitsmedizin.de



Werksarztzentrum

Deutschland GmbH

Werksarztzentrum

Deutschland GmbH



Gesundheit betrifft uns alle – jederzeit und überall.

Im Alltag und bei der Arbeit vergessen wir oft Körper und Geist. Fehlende Bewegung, unausgewogene Ernährung und Stress führen schnell zu Anspannung, Müdigkeit und Konzentrationsschwächen. Sorgen Sie in Ihrem Alltag mit einfachen Mitteln für eine gute Balance.



Bewegung

KÖRPERLICHE AKTIVITÄT erhöht das Wohlbefinden. Bereits kurze Aktivitäten und kleine Übungen können langfristig Wirkung zeigen. Nehmen Sie z.B. öfter die Treppe und integrieren Sie Mini-Workouts in Ihren Alltag.



Ernährung

Durch eine ausgewogene **ERNÄHRUNG** können Sie vielen Beschwerden und Krankheiten vorbeugen. Gesund essen und ausreichend trinken ist auch im stressigen Alltag möglich und fördert Leistung und Wohlbefinden.



Mental Health

ENTSPANNUNG ist wichtig. Wenn der Kopf raucht, weil Termine und Alltagspflichten überhandnehmen, entsteht Stress. Diesem kann man vorbeugen und auf sich selbst und seinen Körper achten. Das steigert die Zufriedenheit und erhöht die Produktivität.

Werksarztzentrum

Deutschland GmbH