

Снижаем вред от сидячей работы

Если вам нужно пообщаться с коллегой –
сходите на его рабочее место

Каждый час вставайте из-за стола: пройдите
несколько минут в кабинете или коридоре

Регулярно потягивайтесь и разминайтесь за рабочим
столом, в том числе делайте зарядку для глаз

Используйте часть обеденного
перерыва для небольшой прогулки

Поднимайтесь по лестнице
вместо лифта или эскалатора

