

Sammanfattning av tipsen från podcasten!

-Försök att fixa en hörna där du kan ha ditt arbete någorlunda ostört.

- Fråga ditt företag om du kan få låna hem höj- och sänkbart arbetsbord, kontorsstol mm. som du behöver.

-Följ ett schema

- Byt arbetsställning (från sittande till stående etc.) och gärna plats regelbundet. Men var försiktig så du inte hamnar i en dålig arbetsställning vid exempelvis ditt köksbord!

- Förbered en matlåda till lunchen så du får tid över till promenad-alltså ät och sen ta en rejäl promenad. Du behöver komma ifrån din arbetsplats ibland. Du blir piggare och gladare samt får lite motion.

Viktigt att träffa och se andra människor:

Måndagsmöte med kollegor för att tänka efter - "Förbättringar i vardagen" - är bra!

Skypepromenad 2 ggr/vecka kl.9.00 -bara för trivsamt som en kaffestund.

Onsdags stretch 10 min med kollegor

Avstämningspromenad på skype-hur har det gått?

Fastna inte för långa stunder sittande framför datorn!

Rör på dig ofta!