

PROMOVAREA ACTIVITĂȚII FIZICE LA LOCUL DE MUNCĂ

ALEGERI SĂNĂTOASE
AZI, O VIAȚĂ MAI
BUNĂ MÂINE!



SĂNĂTATEA
ÎNCEPE CU
MIȘCAREA

SĂNĂTATEA TA
E CEL MAI BUN
PROIECT.

MIȘCAREA LA BIROU *face diferența!*

ACTIVITATEA FIZICĂ
ÎȚI ÎMBUNĂTĂȚEȘTE:



SĂNĂTATEA INIMII

Mișcarea regulată
reduce riscul de boli
cardiovasculare.



POSTURĂ MAI BUNĂ

Exercițiile previn durerile de
spate și de gât cauzate de
statul prelungit pe scaun.



CONCENTRARE ȘI ENERGIE

Mișcarea stimulează creierul
și îți oferă mai multă energie
pe parcursul zilei.



STARE DE BINE

Reduce stresul, anxietatea
și îmbunătățește starea
de spirit.



CONTROLUL GREUȚĂȚII

Mișcarea regulată ajută la
menținerea unei greutate
sănatoase.

CUM POȚI FACE MIȘCARE LA BIROU:



Fă pauze active
la fiecare
60 de minute.



Alege scările
în locul
liftului.



Întinde-te
și mișcă-te
câteva
minute.



Mergi la
plimbare în
pauza de
prânz sau
după program.

CORP ECHILIBRAT, MINTE PRODUCTIVĂ!



Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și
promovare a sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului
Sănătății – pentru distribuție gratuită
-Acest material se adresează angajaților cu activitate de birou-