

Muévete!

y reduce el sedentarismo
en la oficina

1 Descansa del trabajo con ordenador

Intenta levantarte cada 30 minutos. Si tomas algo para comer, hazlo lejos del escritorio



2 Haz pausas activas

Dedica un momento a hacer una caminata intensa y subir escaleras



3 Rota tareas

Intercambia tareas en posición sentada con otras que puedas hacer en posición de pie



4 Nuevos hábitos

Habítate a levantarte para saludar a las visitas o cuando estás al teléfono



5 Elige el camino más largo

Escoge el recorrido más largo para ir a otra sala o al baño. No elijas el que está más cerca



6 En persona

Procura levantarte y hablar directamente, evitando el teléfono o el correo electrónico



7 Subiendo peldaños

Usa las escaleras en lugar del ascensor



8 Bebe más agua

Además de ser un buen hábito, puedes levantarte cada vez que lo hagas



9 Reuniones provechosas

Haz las presentaciones o charlas de pie y sugiere reuniones de pie o caminando



10 Buen uso del papel

Pon la impresora y papelera lejos del escritorio, así tendrás que levantarte para utilizarlas



11 Tiempo de espera

Muévete mientras esperas para entrar a una reunión o usas la fotocopiadora



8 a 10"

12 Rutina de estiramientos

Aprovecha algún descanso para levantarte y hacer estiramientos sencillos

