

Energi under arbetsdagen

1. Rör dig innan du sätter dig tillrätta framför datorn: gå till bussen - även om du inte tänker hoppa på!
2. Ta mikropauser och fokusera på ditt andetag. Sätt mobilens alarmfunktion för att påminna dig: gärna 2-3 minuter förmiddag respektive eftermiddag.
3. Vitamin H - hemlagad mat är allra hälsosammast. Sträva efter att äta medhavd lunch. Fokus på rejält med protein, en hälsosam fettkälla samt en lite mindre mängd, långsamma kolhydrater.
4. Kom ut på lunchen! Även om det bara blir en kort stund så får du rörelse, dagsljus, frisk luft och miljöombyte.
5. Hitta ett sätt att vila på eftermiddagen. Kanske ett par minuters djupa andetag med slutna ögon eller en liten povernapp i vilorum?
6. Är du hungrig, sugen eller upplever en energidipp på eftermiddagen? Håll dig undan kaffet och bullen och ta istället en titt på våra tips för mer hållbar och långsiktigt hälsosam eftermiddagsenergi (se pdf).
7. När arbetsdagen är slut, ta en stund i lugn och medveten närvaro för att släppa taget om dagen som har varit och ladda om inför fritiden, att möta barn och familj och vad än just du har på schemat.

Vilka insikter har du fått om hur du själv faktiskt kan påverka energin under arbetsdagen?

Viva
Vardag