

Kādi būs Tavi ieguvumi no fiziskām aktivitātēm?

Mūsdienās pilnībā izvairīties no sēdoša darba nav iespējams tomēr, veicot dažas vienkāršas izmaiņas savā ikdienā, Tu vari padarīt savu darba dienu fiziski aktīvāku un uzlabot savu veselību un dzīves kvalitāti.

Aktīvi cilvēki slimo retāk, kā arī ātrāk atveseļojas, ja gadījies saslimt!

Darbinieki, kuri darba vietā ir fiziski aktīvi, gūst lielāku gandarījumu/prieku no sava darba! Viņiem ir labāka saskarsme ar kolēģiem, labākas koncentrēšanās un prāta spējas!



Nervu sistēma

- Uzlabosies koncentrēšanās spēja, radošums un darba kvalitāte
- Samazināsies stress un trauksmes sajūta

Balsta un kustību orgānu sistēma (kauli, muskuļi)

- Kauli kļūs stiprāki, uzlabosies muskuļu spēks un izturība
- Uzlabosies locītavu funkcijas
- Samazināsies muguras sāpes
- Samazināsies osteoporozes un lūzumu risks

Sirds un asinsvadu sistēma

- Samazināsies sirds slimību un insulta risks
- Uzlabosies asins cirkulācija
- Noregulēsies asinsspiediens



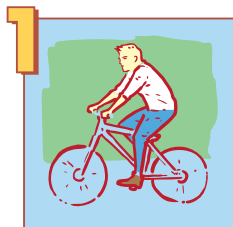
Ģremošanas sistēma

- Palīdzēs kontrolēt apetīti, uzlabosies ģremošana

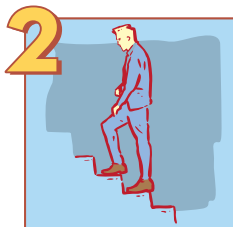
Citi ieguvumi

- Veselīgs ķermeņa svars
- Uzlabota imūnā sistēma
- Samazināts diabēta risks

Aktīvāka diena darbavietā



1 SĀC AKTĪVI KUSTĒTIES JAU PIRMS IERAŠANĀS DARBĀ! BRAUC UZ DARBU AR VELOSIPĒDU VAI IZKĀP NO SABIEDRISKĀ TRANSPORTA PĀRIS PIETURAS ĀTRĀK - ATLIKUŠO CEĻU NOEJ AR KĀJĀM



2 CIK VIEN BIEŽI IESPĒJAMS, PĀRVIETOJOTIES TĒLPĀS, LIFTA UN ESKALATORA VIETĀ IZVĒLIES KĀPNES



3 BIEŽI DZER ŪDENI! IZVĒLIES MAZĀKU ŪDENS GLĀZI, LAI BIEŽĀK NĀKTOS TO PAPĪLDINĀT, PĒC KATRAS ŪDENS GLĀZES EJ ATSEVIŠĶI



4 DRUKĀJOT DOKUMENTU KOPIJAS, AIZEJ PĒC KATRAS NO TĀM ATSEVIŠĶI



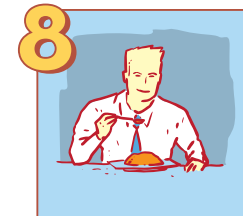
5 RUNĀJOT PA MOBILO TĀLRUNI, PIECEĻIES. IZSTAIPIES UN PASTAIGĀJIES



6 AIZSTĀJ KAFIJAS PAUZI AR 10 MINUŠU PASTAIGU PARKĀ VAI PA TUVEJO APKĀRTNI



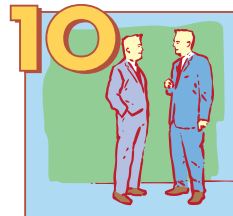
7 TĀ VIETĀ, LAI ZVANĪTU KOLĒĢIM, AIZEJ PIE VIŅA



8 PUSDIENĀS DODIES UZ KAFEJNICU, KAS ATRODAS 5-10 MINUŠU GĀJĪENĀ NO TAVA BIROJA. BET, JA PUSDIENO DARBA VIETĀ, ATVĒLI LAIKU PASTAIGAI



9 PAMĒĢINI SILTĀJĀS DIENĀS IEVIEST «PASTAIGU APSPRĪEDES», KURĀS DARBA JAUTĀJUMUS AR KOLĒĢIEM APSPRĪEZĀT PASTAIGĀJOTIES ĀRPUS BIROJA



10 JA TAS IR IESPĒJAMS, TĪKŠANĀS AR KLIENTIEM ORGANIZĒ ĀRPUS BIROJA, VIETĀ, LĪDZ KURAI VARI AIZIET AR KĀJĀM



11 IK PĒC 30 MINŪTĒM, KURAS ESI PAVADĪJIS SĒDUS, IZKUSTIES! PASTAIGĀJIES PA KABINETU, IZSTAIPIES UN IZVĒLIES KĀDU CITU SĒDĒŠANAS POZU



Veselības ministrija



Slimību profilakses un kontroles centrs