

Idéer til bevægelse i løbet af arbejdsdagen

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Løft skuldrene 3x3 gange før kl. 9 Rejs dig tre gange (i stræk) fra stolen før kl. 11.	Kast et stykke sammenkrøllet papir i papirkurven Arbejd stående i mindst 15 min.	Stræk dig mod loftet 5 gange Hent kaffe eller print ved den fjerneste printer/kaffemaskine	Rejs dig fra stolen når telefonen ringer Gå hen til en kollega i stedet for at sende en mail eller ringe	Løft skuldrene op mod ørene, mens du venter på print eller kopiering Tab et papir på gulvet og gå ned på alle fire for at samle det op
Frokost	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost
Sving med armene på vej tilbage fra kantinen	Gå op af en trappe to gange	Gå til nærmeste vindue og se ud	Stil dig på tæer og stræk armene mod taget	Afhold et kortere møde gående (walk'n'talk) i stedet for siddende
Fritid	Fritid	Fritid	Fritid	Fritid
<i>Løb eller gå en tur</i>	<i>Tag børnene med på legeplads og leg selv med</i>	<i>Dyrk noget sport du synes er sjovt</i>	<i>Gå til supermarkedet, køb ind og lav aftensmad</i>	<i>Tag cyklen til arbejde eller til stationen</i>