ORLEN FUNDACJA

Zdrowe nawyki i aktywność fizyczna w pracy biurowej

Zrozumienie wpływu pracy biurowej na zdrowie

Zrozumienie wpływu pracy biurowej na zdrowie

Choć praca biurowa wydaje się być spokojna i bezpieczna, długie godziny spędzone w pozycji siedzącej albo po prostu to może mieć negatywny wpływ na Twoje zdrowie.

Na co jesteśmy narażeni przez długie godziny siedzenia?

Bóle pleców

Długotrwałe siedzenie w niewłaściwej pozycji może prowadzić do bólów pleców, zwłaszcza w okolicach dolnej części kręgosłupa.

Bóle dolnych kończyn

Bolące łydki, skurcze mięśni nóg i opuchnięte stopy to częsty skutek długiego siedzenia.

Problemy z postawą

Wadliwa postawa ciała, a zwłaszcza przygarbienie, jest częstym efektem długotrwałego siedzenia.

Problemy z krążeniem

Siedzący tryb życia może prowadzić do problemów z krążeniem, co z kolei zwiększa ryzyko żylaków i zakrzepów.

Nadwaga i otyłość

Długotrwałe siedzenie bez włączenia aktywności fizycznej sprzyja gromadzeniu tkanki tłuszczowej.

Choroby serca

Długotrwałe siedzenie z wyłączeniem aktywności fizycznej może zwiększać ryzyko chorób serca, ponieważ prowadzi do podwyższonego poziomu cholesterolu i nadciśnienia tętniczego.

Zaburzenia metaboliczne

Długotrwałe siedzenie może zaburzać metabolizm, co może wpływać na kontrolę wagi i poziomu cukru we krwi.

Złe samopoczucie psychiczne

Siedzący tryb życia bez aktywności fizycznej może pogarszać samopoczucie i negatywnie wpływać na stan psychiczny.

Ćwiczenia fizyczne obniżają częstość występowania cukrzycy typu II, chorób sercowo-naczyniowych, nadciśnienia tętniczego i nowotworu jelit. Regularna aktywność fizyczna wiąże się ze wzrostem zawartości mineralnej kości i zmniejszeniem ryzyka wystąpienia złamań.

Badania wykazały, że aktywność fizyczna u starszych osób opóźnia proces starzenia. Można go spowolnić za pomocą regularnych ćwiczeń fizycznych, wpływając tym samym na poprawienie funkcji autonomicznej m.in. przez zwiększenie czułości baroreceptorów, poprawę odporności, zwiększenie uwalniania tlenku azotu w naczyniach, zwiększenie wrażliwości na insulinę czy zmniejszenie składu ciała w sferach takich jak tkanka tłuszczowa.

Ergonomia i prawidłowe ustawienia miejsca pracy

Ergonomia i prawidłowe ustawienia miejsca pracy

Aby uniknąć bólów pleców i innych dolegliwości związanych z pracą biurową, konieczne jest dostosowanie środowiska pracy do naszych potrzeb i dbałość o ergonomiczne ustawienia biura.

Optymalna pozycja siedzenia:

Siedzenie powinno być wyprostowane, a plecy oparte o oparcie krzesła. Ważne, by podparta była dolna część kręgosłupa.

Kąt między udami a goleniami powinien wynosić około 90 stopni.

Nogi powinny być płasko osadzone na podłodze, a stopy na całej powierzchni podłogi. Nie krzyżuj nóg, nie zakładaj nogi na nogę.

Wybór odpowiedniego krzesła i biurka:

Krzesło powinno być regulowane pod względem wysokości, kąta nachylenia oparcia oraz głębokości siedziska. Kolana powinny znajdować się nieco niżej niż biodra, żeby nie powodować ucisku i pozwalać na swobodną cyrkulację krwi.

Biurko powinno być regulowane pod kątem wysokości z uwagi na to, że ramiona i nadgarstki powinny być położone równolegle do podłogi. Powinno również umożliwiać swobodne umieszczenie nóg i zapewniać wystarczającą przestrzeń na pracę.

Zasady ustawienia sprzętu komputerowego:

Monitor powinien być na wysokości oczu, aby uniknąć nadmiernego skłaniania głowy w górę lub w dół. Twarz powinna być oddalona od monitora o 40-80 cm. Odległość ma związek z wielkością monitora. Dobrym rozwiązaniem jest podstawka na monitor.

Klawiatura i mysz powinny być umieszczone na takiej wysokości, aby ręce mogły swobodnie opierać się na biurku. Ramiona i nadgarstki powinny być ułożone na blacie równolegle do podłogi. Dodatkowo łokcie powinny być rozmieszczone z boku ciała.

Przerwy i ćwiczenia rozciągające:

Co godzinę warto zrobić krótką przerwę, podczas której można wykonać kilka prostych ćwiczeń rozciągających, aby złagodzić napięcie mięśni.

Przykłady:

Na każdą godzinę patrzenia w ekran powinno przypadać przynajmniej 5 minut przerwy.

Dodatkowo, co 20 minut staraj się patrzeć na coś oddalonego o 6 metrów, aby złagodzić zmęczenie oczu. Korzystaj z filtrów ochronnych na ekranach komputerów i smartfonów, które redukują emisję światła niebieskiego. Warto zerknąć co jakiś czas na zieleń za oknem lub postawić roślinę na biurku. To kojące dla oczu.

Dbałość o ergonomię może znacząco wpłynąć na nasze zdrowie i komfort pracy biurowej.

Otwieranie klatki piersiowej w pozycji siedzącej

Usiądź na krześle. Ręce załóż za głowę. Otwórz klatkę piersiową przesuwając ręce do tyłu. Zostań w tej pozycji około 2 sekundy. Wykonaj 10 powtórzeń.

Cofanie odcinka szyjnego w pozycji siedzącej

Usiądź i wyprostuj plecy. Zacznij powoli cofać głowę do tyłu. Wróć do pozycji wyjściowej. Powtórz ćwiczenie kilka razy. Pamiętaj o tym, że ruch powinien być płynny i kontrolowany.

Siedząc godzinami przed ekranem narażasz swoje oczy na patrzenie w światło niebieskie. Dodatkowo rzadziej mrugasz i patrzysz cały czas na jedną odległość. To wszystko powoduje zmęczenie oczu, suchość, podrażnienie oraz ból. Dlatego tak ważne jest regularne odrywanie wzroku od komputera.

Aktywność fizyczna w pracy biurowej

Aktywność fizyczna w pracy biurowej

Aktywność fizyczna jest kluczowym elementem dbania o zdrowie, zwłaszcza w środowisku pracy biurowej, gdzie siedzimy przez większość dnia. W tym rozdziale omówimy kilka prostych sposobów, aby być bardziej aktywnym i utrzymać zdrowy styl życia w pracy.

Krótka gimnastyka w biurze

To skuteczny sposób na rozruszanie ciała i złagodzenie napięcia mięśniowego wynikającego z długotrwałego siedzenia. Oto kilka prostych ćwiczeń, które można wykonać w przerwach między pracą:

Rozciąganie karku

> Delikatnie przechyl głowę na lewą stronę i na prawą stronę, unosząc jedno ramię, aby rozciągnąć mięśnie karku.

Unoszenie kolan w siadzie

> Siedząc na krześle, unosimy kolana do góry na przemian, jedno po drugim, zachowując prostą postawę kręgosłupa.

Skłony w bok

> Delikatnie nachylamy się w bok, starając się dotknąć jedną ręką kolana przeciwnego uda.

Unoszenie nóg

> Siedząc na krześle, unieś jedną nogę, utrzymując ją przez kilka sekund, a następnie opuść. Powtórz to ćwiczenie na przemian z obiema nogami.

Skłony w przód

> Usiądź na krawędzi krzesła, pochyl się do przodu, a potem wróć do pozycji wyjściowej.

Podciąganie kolan do klatki piersiowej

> Siedząc na krześle, unieś kolana do klatki piersiowej, a następnie powoli opuść nogi.

Aktywność fizyczna w pracy biurowej

Zastosowanie pozycji stojącej

Jeżeli są w biurze miejsca, do których możesz podejść z komputerem, aby popracować przez jakiś czas w pozycji stojącej, warto z tego skorzystać. To doskonała opcja dla osób, które chcą zmniejszyć czas siedzenia w pracy. Pozycja stojąca pomoże w utrzymaniu lepszej postawy, a zmiana pozycji odciąży niektóre partie ciała.

Korzyści z chodzenia po biurze

Regularne przerwy na krótki spacerek po biurze mogą pomóc w poprawie krążenia, redukcji napięcia mięśniowego i odświeżeniu umysłu. Skorzystaj z okazji, aby odwiedzić kolegów z pracy lub po prostu zrobić kilka kroków wokół biura. Jeżeli to możliwe, czasem warto zrezygnować z maila do kolegi z biura obok i podejść dla zdrowia.

Aktywność fizyczna w pracy biurowej nie musi być trudna ani czasochłonna. Małe zmiany w codziennych nawykach mogą przynieść wielkie korzyści dla Twojego zdrowia i samopoczucia.

Aktywność fizyczna dla osób początkujących

Osobom początkującym zaleca się konsultację z fizjoterapeutą lub profesjonalnym trenerem, który przeprowadzi ocenę funkcjonalną i na jej podstawie dobierze odpowiedną formę aktywności fizycznej dostosowaną do indywidualnych potrzeb i sytuacji zdrowotnej.

Na początku warto zastosować treningi ogólnorozwojowe, które pozwalają na równomierne rozwijanie całego ciała. To szczególnie dobry wybór dla osób, które rozpoczynają treningi i chcą zaadaptować i przyzwyczaić swoje mięśnie do wysiłku.

Aktywności angażujące symetrycznie całe ciało pozwalają uniknąć asymetrii mięśniowych czy szkieletowych. Asymetrie te przejawiają się różnicami w sile mięśni między poszczególnymi stronami ciała, a w cięższych przypadkach wadami postawy, takimi jak skolioza, lordoza lub kifoza.

Dlatego tak ważne jest, aby dbać o równomierne angażowanie całego ciała. Zalecane jest, aby pierwsze aktywności przeprowadzać pod okiem profesjonalisty.

Ile kalorii spalisz podczas 60-minutowej aktywności?

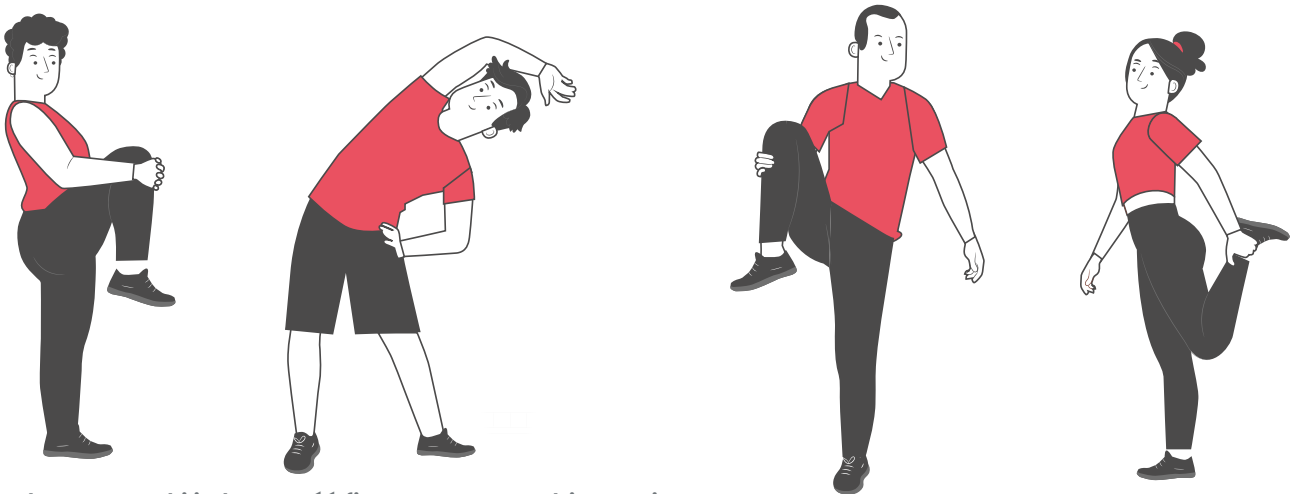
- **Spacer**
  K: 210 kcal, M: 280 kcal
- **Bieg 10 km/h**
  K: 630 kcal, M: 840 kcal
- **Rower 18 km/h**
  K: 480 kcal, M: 640 kcal
- **Siłownia**
  K: 420 kcal, M: 560 kcal
- **Pływanie**
  K: 498 kcal, M: 664 kcal
- **Aerobik**
  K: 360 kcal, M: 480 kcal
- **Rolki**
  K: 342 kcal, M: 456 kcal

Po jakim czasie zaczynamy spalać tkankę tłuszczową?

Nie ma magicznego progu 20, 30 lub 40 minut treningu, po których zaczynamy spalać tkankę tłuszczową. Natomiast ważną informacją jest, że najwięcej tłuszczu utlenia się podczas treningów o niskiej i średniej intensywności. Dodatkowo wraz ze wzrostem czasu treningu rośnie udział utleniania kwasów tłuszczowych (wyczerpują się inna źródła).

Przeciętny dorosły człowiek między 30 a 60 rokiem życia zyskuje ~0,5 kg tłuszczu, tracąc w tym samym czasie ~7 kg mięśni. Te zmiany przyczyniają się do utraty mięśni oraz 30 kilogramów przyrostu tłuszczu.

Młody człowiek w wieku 25 lat składa się w 20% z tkanki tłuszczowej, osoba w wieku 55 lat w 30%, natomiast w wieku 75 lat w ponad 75%. Masa mięśniowa posiada stabilniejsze wartości między 25 a 55 rokiem życia, natomiast między 50 a 75 rokiem życia zmniejsza się o 25%.



Aktywność fizyczna w pracy biurowej

Ile kroków dziennie należy wykonać?

W sierpniu 2023 ukazało się międzynarodowe badanie prof. Banacha sprawdzające powiązanie między dzienną liczbą wykonywanych kroków a ryzykiem zgonu. W badaniach udział wzięło 226 889 uczestników. Jakie są wyniki?

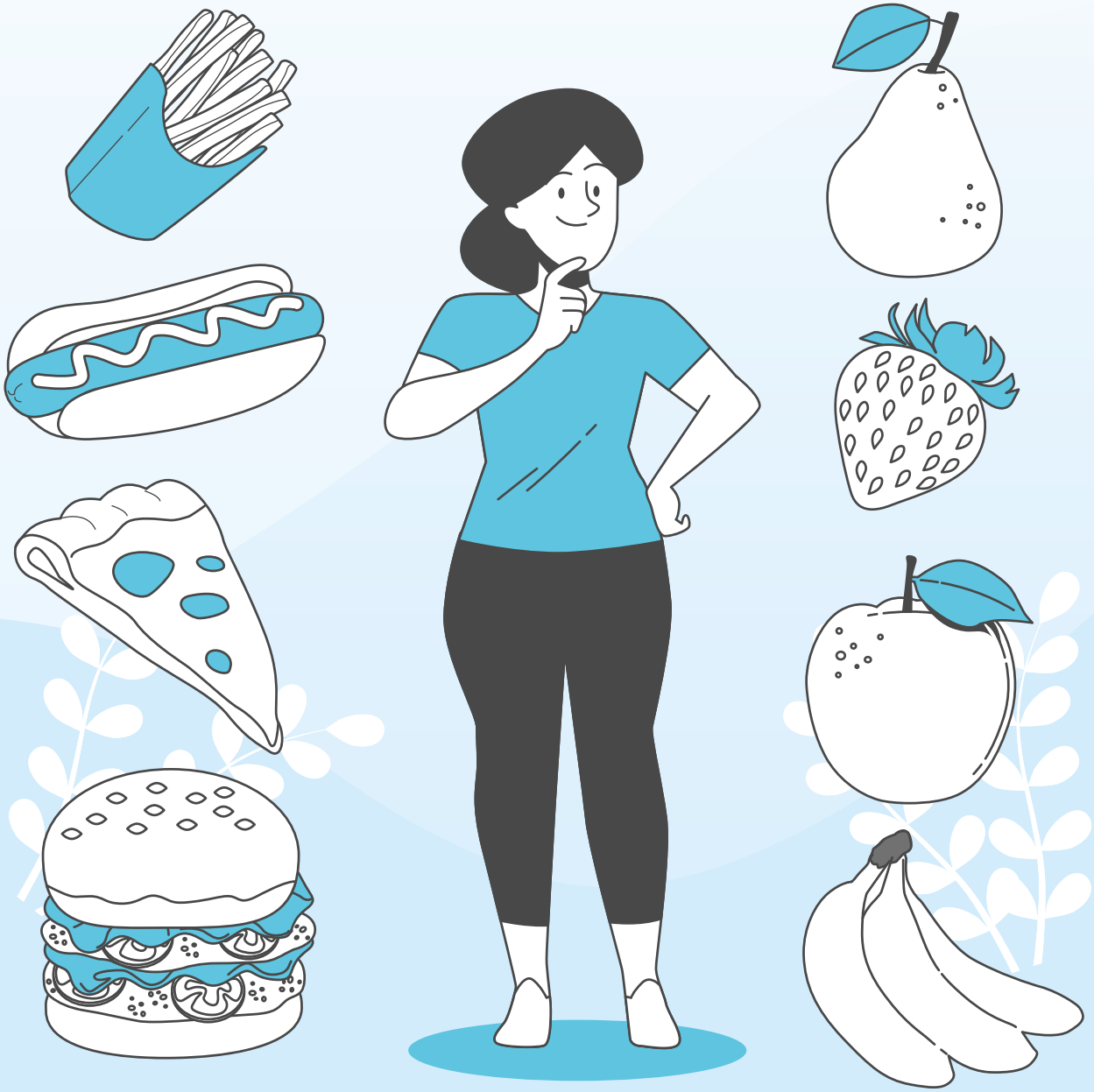
Im więcej chodzimy tym lepiej. Już około 4 000 kroków dziennie ma związek z obniżeniem ryzyka zgonu. Każde dodatkowe 1000 kroków to 15% mniejsze ryzyko zgonu. Największych korzyści możemy oczekiwać wykonując między 6 000 a 13 000 kroków dziennie.

Dlaczego warto się ruszać oraz dbać o sylwetkę?

Nadmierna masa ciała jest drugim, najważniejszym po paleniu tytoniu czynnikiem ryzyka rozwoju nowotworów. Dodatkowo aktywność fizyczna zmniejsza ryzyka chorób układu krążenia, cukrzycy typu II oraz złamań.

Ryzyko śmierci z powodu chorób sercowo-naczyniowych u osoby o aktywnym trybie życia zmniejsza się o 40%, a w połączeniu z odpowiednią dietą jest w stanie zmniejszyć ryzyko postępu cukrzycy typu II o 58%.

Zdrowa dieta w pracy



Twoja dieta ma ogromny wpływ na Twoją wydajność, energię i samopoczucie w trakcie pracy.

Prawidłowe odżywianie to klucz do utrzymania energii i koncentracji w pracy biurowej. Oto, jak dieta wpływa na Twoje samopoczucie:

Stabilizacja poziomu cukru we krwi

Jedzenie regularnych posiłków bogatych w białko, błonnik i zdrowe tłuszcze pomaga utrzymać stały poziom cukru we krwi, co zapobiega wahaniom energii i koncentracji.

Wpływ na mózg

Dieta bogata w składniki odżywcze, takie jak witaminy i minerały, dostarcza mózgowi niezbędnych substancji, które poprawiają funkcje poznawcze i pamięć.

Regulacja apetytu

Zdrowa dieta pomaga w kontrolowaniu apetytu, co może pomóc w utrzymaniu prawidłowej masy ciała.

Zasady zdrowego żywienia w pracy:

Śniadanie

Nie pomijaj śniadania, to najważniejszy posiłek dnia. Wprowadź zdrowe źródła białka, błonnika i węglowodanów. Przykładem pełnowartościowego śniadania może być owsianka z owocami lub jajka na twardo z warzywami i pełnoziarnistym pieczywem.

Zrównoważone posiłki

Dbaj o równowagę między białkiem, węglowodanami i tłuszczami w każdym posiłku. To zapewni długotrwałą energię i redukcję głodzenia się między posiłkami.

> **Najlepsze źródła węglowodanów:** kasza jaglana, makaron, banany, ziemniaki, czerwona fasola, suszone daktyle.
>
> **Najlepsze źródła tłuszczów:** oliwa, orzechy włoskie, łosoś, olej rzepakowy, pestki dyni, awokado.
>
> **Najlepsze źródła białka:** kurczak, łosoś, twaróg, soja, soczewica, wołowina, jaja.

Unikaj przetworzonej żywności

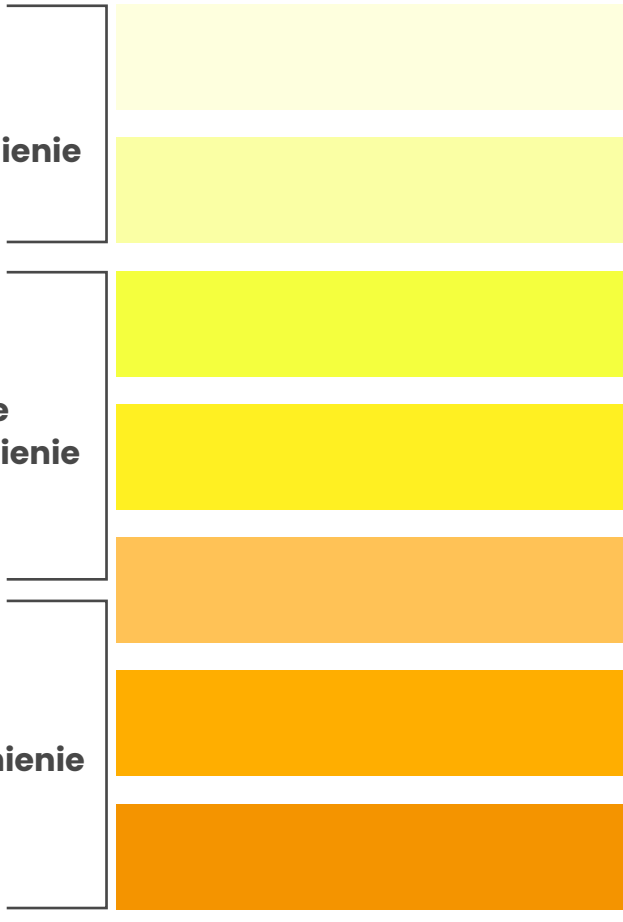
Ogranicz spożycie przetworzonej żywności, która jest często bogata w cukry, sól i tłuszcze nasycone.

Warzywa i owoce

Staraj się włączać do diety różnorodne warzywa i owoce, które dostarczają witamin, minerałów i są źródłem błonnika. To doskonałe przekąski. WHO zaleca spożycie minimum 400 g warzyw i owoców dziennie.

Nawodnienie organizmu

Pamiętaj, że zdrowa dieta w pracy to nie tylko kwestia jedzenia, ale także odpowiedniego nawodnienia. Pij regularnie wodę, aby utrzymać nawodnienie i poprawić ogólne samopoczucie. Poziom nawodnienia swojego organizmu możesz wyczytać z koloru moczu:



Zarządzanie stresem

Stres jest nieodłącznym elementem życia zawodowego. W tym rozdziale omówimy techniki, które możesz zastosować do radzenia sobie ze stresem oraz jakie mogą być skutki długotrwałego narażenia na stres dla Twojego zdrowia.

Techniki relaksacyjne

Wyciszenie aktywności umysłu, odprężenie oraz rozluźnienie ciała można osiągać dzięki wykonywaniu ćwiczeń oddechowych czy uprawianiu jogi. Wykonywanie takich ćwiczeń obniża ciśnienie krwi, poprawia pamięć i koncentrację, zwiększa kreatywność, buduje stabilność, poprawia samopoczucie oraz obniża poziom lęku.

Przykładowe ćwiczenia:

1

Wybierz spokojne i komfortowe miejsce. Usiądź lub połóż się. Jedną dłoń połóż na brzuchu, a drugą na klatce piersiowej. Wykonaj kilka oddechów i obserwuj która dłoń się podnosi. Nabierając powietrze staraj się przepchnąć je do brzucha. Powtórz ćwiczenie kilka razy.

2

Usiądź wygodnie. Weź głęboki wdech nosem. Postaraj się, aby potrwał on przynajmniej 5 sekund. Jeśli trwa dłużej, to lepiej. Wykonaj pauzę na 5-10 sekund i zatrzymaj powietrze. Następnie wykonaj długi wydech trwający przynajmniej 5-10 sekund. Po wydechu staraj się wytrzymać kilka sekund z pustymi płucami. Powtórz ćwiczenie kilka razy. Nie wykonuj ćwiczenia na siłę, jeżeli czujesz duży dyskomfort.

Wpływ stresu na zdrowie

Problemy ze snem

Stres może prowadzić do bezsenności i zaburzeń snu.

Problemy z układem pokarmowym

Zwiększony stres może powodować problemy żołądkowe, takie jak zgaga czy biegunka.

Problemy z sercem

Stres jest czynnikiem ryzyka chorób serca, takich jak nadciśnienie tętnicze i choroba wieńcowa.

Problemy psychiczne

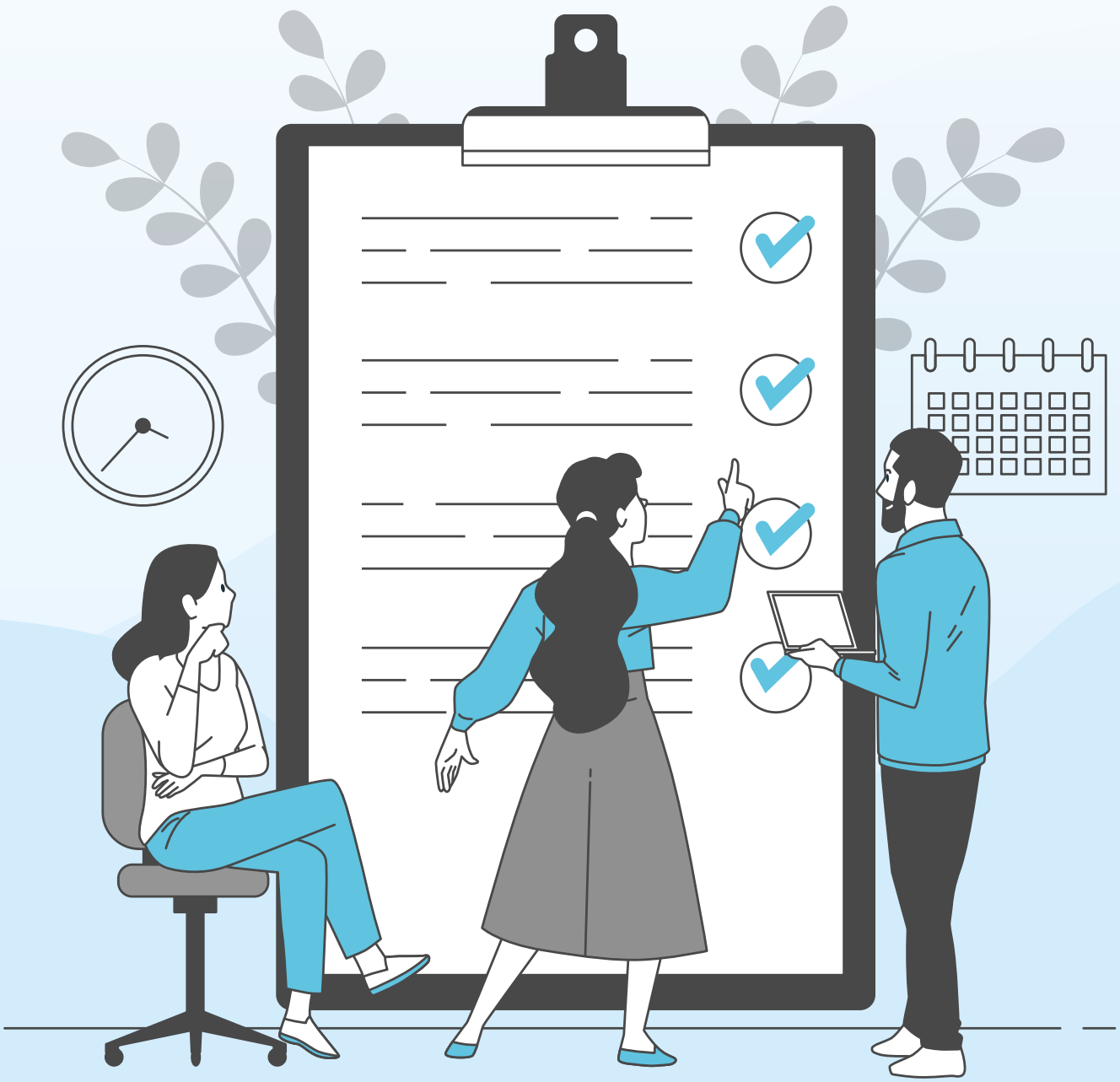
Długotrwały stres może prowadzić do depresji, lęków i innych zaburzeń psychicznych.

Osłabienie układu odpornościowego

Stres może osłabić naszą odporność, co sprawia, że jesteśmy bardziej podatni na infekcje.

Dlatego tak ważne jest radzenie sobie ze stresem i podejmowanie działań mających na celu jego redukcję. Znajomość źródeł stresu oraz wykorzystywanie skutecznych technik zarządzania stresem może znacząco poprawić jakość życia zawodowego i osobistego.

Fakty i mity związane ze zdrowiem



Fakty i mity związane ze zdrowiem

Mity

Nie można jeść owoców po godzinie 18:00

To mit. Spożywanie owoców w późniejszych godzinach nie jest szkodliwe, a ich składniki odżywcze są nadal wartościowe dla organizmu. Owoce fermentują w jelitach tak samo o 8:00 rano, jak i o 19:00. Jeżeli chodzi o gospodarkę cukrową jest wiele owoców, które są niskocukrowe i nie wpływają na nią negatywnie (np. maliny, truskawki, kiwi). Dodatkowo wystarczy połączyć owoce z jogurtem i wyrzutu glukozy będzie znacząco ograniczony.

Jeśli chcemy schudnąć, musimy całkowicie eliminować tłuszcze

To mit. Tłuszcze są ważnym składnikiem diety oraz dzięki niemu witaminy takie jak A, D, E i K są lepiej przyswajalne. Istotne jest wybieranie zdrowych tłuszczów, takich jak oliwa, oleje z pestek i nasion oraz tych zawartych w awokado czy orzechach.

Ćwiczenia muszą być bardzo intensywne, żeby były skuteczne

To mit. Nawet umiarkowana aktywność fizyczna, np. codzienny spacer, może przynieść korzyści zdrowotne.

Fakty

Regularna aktywność fizyczna korzystnie wpływa na zdrowie

To prawda, regularne ćwiczenia pomagają w utrzymaniu dobrej kondycji fizycznej i psychicznej, redukując ryzyko wielu chorób. Światowa Organizacja Zdrowia zaleca wykonywanie aktywności fizycznej przez 160-300 minut tygodniowo o umiarkowanej intensywności oraz 75-150 minut o dużej intensywności.

Wysiłek fizyczny odgrywa ważną rolę w procesie rozwoju siły mięśniowej przez pobudzenie układu hormonalnego. Przeciętny dorosły traci średnio 10-20% masy mięśni szkieletowej w trakcie 7 dekad swojego życia, później 20% w ciągu 8 dekady.

Dieta ma wpływ na zdrowie

Nasza dieta ma ogromny wpływ na nasze zdrowie. Zbilansowana i zdrowa dieta, bogata w warzywa, owoce, ryby, chude mięso, błonnik, zdrowe tłuszcze, białka, pomaga w obniżeniu ryzyka chorób serca, cukrzycy typu 2, nowotworów i otyłości. Jednocześnie unikanie nadmiernego spożycia soli, tłuszczów nasyconych, cukrów jest kluczowe dla zachowania zdrowego organizmu.

Fakty i mity związane ze zdrowiem

Picie dużej ilości wody podczas jedzenia utrudnia trawienie

To mit. Picie wody podczas posiłku nie ma negatywnego wpływu na trawienie.

Suplementy diety zastępują zdrową dietę

To mit. Suplementy mogą być pomocne w uzupełnieniu niedoborów składników odżywczych, ale nie zastąpią zdrowej i zrównoważonej diety.

Wyniki na wadze są jedynym miernikiem zdrowia

To mit. Waga to tylko jedna z wielu miar zdrowia, a ilość masy ciała nie zawsze odzwierciedla ogólny stan zdrowia. Dodatkowo treningi zwiększają masę mięśniową. W związku z tym wynik na wadze może być nawet wyższy po wprowadzeniu intensywnej aktywności. Należy sugerować się wyglądem i jakością sylwetki, a nie liczbą na wadze.

Wszystkie diety odchudzają

To mit. Diety odchudzające nie zawsze są zdrowe ani skuteczne w dłuższej perspektywie czasowej. Dodatkowo źle dobrane i popularne detoksy oraz głodówki mogą nam zaszkodzić. W kwestii diety warto

Ważne jest spożywanie różnorodnych posiłków

Jedzenie różnorodnych produktów pozwala na dostarczenie organizmowi różnych składników odżywczych, co sprzyja lepszemu zdrowiu. Jedz codziennie 3 porcje produktów zbożowych pełnoziarnistych. Jedz warzywo lub owoc w każdym posiłku. Spożywaj 2 szklanki mleka/jogurtu/kefiru/maślanki dziennie. Jedz ryby 2 razy w tygodniu. Wprowadzaj do swojej diety nasiona roślin strączkowych.

Owoce i warzywa są zdrowe o każdej porze dnia

Nie ma żadnych dowodów naukowych na to, że jedzenie owoców po określonej godzinie jest szkodliwe. Owoce i warzywa są zawsze zdrowym wyborem. WHO zaleca spożycie minimum 400g warzyw i owoców dziennie.

Regularne przerwy w pracy są ważne

Krótkie przerwy w trakcie pracy mogą poprawić produktywność i ogólne samopoczucie.

Sen jest kluczowy dla zdrowia

Dostateczna ilość snu jest niezbędna dla regeneracji organizmu, koncentracji i prawidłowego funkcjonowania układu immunologicznego.

skonsultować się ze specjalistą dietetyki, ponieważ każdy organizm jest inny. Stan zdrowia każdego z nas jest inny. To, co sprawdzi się u jednej osoby, niekoniecznie będzie dobre i efektywne u drugiej.

Pij co najmniej 2 litry wody dziennie

To mit, ale i fakt. Sama woda to nie wszystko. Aby dobrze nawodnić organizm wystarczy dodać owoc, szczyptę soli, trochę miodu czy zioła. Jest to naturalny i zdrowy izotonik.

Zbilansowana dieta wspiera zdrowie mózgu

Spożywanie składników odżywczych, takich jak omega-3 i przeciwutleniacze, może poprawić funkcje poznawcze i koncentrację.

Regularne badania profilaktyczne są istotne

Wczesne wykrycie chorób i regularne badania mogą znacząco poprawić rokowanie i efektywność leczenia.

Zdrowe nawyki wpływają na długość życia

Równoważenie aktywności fizycznej, zdrowej diety i zarządzania stresem może znacząco wpłynąć na długość i jakość życia.

Według badań idealna dieta to taka gdzie jemy 1-2 razy w tygodniu mięso, 2 razy w tygodniu rybę (w tym 1 raz tłuste ryby morskie) i 1-2 razy w tygodniu rośliny strączkowe. Wzbogacaj każdy posiłek o porcję warzyw.

Tworzenie zdrowych nawyków

Wprowadzenie zdrowych nawyków do swojego życia zawodowego może znacząco wpłynąć na Twoje zdrowie, samopoczucie i wydajność w pracy. W tym rozdziale omówimy, jak planować zdrowe posiłki i aktywność w trakcie pracy, jak monitorować postępy oraz jak utrzymać motywację i zaangażowanie w dążeniu do lepszej kondycji.

Jak planować zdrowe posiłki i aktywność w trakcie pracy:

Przygotowanie posiłków

Planowanie posiłków na cały dzień może pomóc w uniknięciu sięgania po niezdrowe przekąski. Przygotuj zdrowe lunchboxy. Dobrą praktyką jest rozpisywanie w weekend menu na cały tydzień. W ten sposób w ciągu tygodnia nie tracisz czasu na planowanie i dokładnie wiesz, co kupić w sklepie. Unikaj gotowych dań i fastfoodów.

Zaplanuj przerwy na aktywność

Wprowadź w harmonogram pracy krótkie przerwy na ćwiczenia lub krótki spacer. To doskonały sposób na rozruszanie ciała i odprężenie umysłu. Warto wprowadzić w swój kalendarz przerwę na aktywność o stałej porze. W ten sposób wyrobisz w sobie nawyk.

Tworzenie zdrowych nawyków

Monitorowanie postępów:

Dziennik żywieniowy

Prowadzenie dziennika żywieniowego może pomóc świadomie kontrolować swoją dietę i zidentyfikować obszary do poprawy.

Aplikacje i narzędzia

Skorzystaj z aplikacji do monitorowania aktywności fizycznej i diety, które pomogą śledzić postępy i cele.

Badania i pomiary

Okresowo wykonuj badania i pomiary, takie jak pomiar masy ciała oraz regularne badania krwi.

Własne obserwacje

Zdrowe zmiany na pewno będą zauważalne: redukcja dolegliwości bólowych oraz lepsze samopoczucie. Warto przed wprowadzeniem zmian zanotować swoje dolegliwości oraz opisać swoje samopoczucie. Po wprowadzeniu zmian można wrócić do notatek i ocenić czy sytuacja uległa poprawie.

Motywacja i zaangażowanie:

Cele

Określ konkretne cele związane ze zdrowymi nawykami, takie jak utrata wagi, poprawa wydolności fizycznej czy redukcja stresu. Cele powinny być mierzalne i osiągalne.

Nagrody

Nagradzaj siebie za osiągnięcia. To może być drobna nagroda za każdy zdobyty cel, co dodatkowo zmotywuje Cię do dalszej pracy.

Wsparcie społeczne

Dziel się swoimi celami i postępami z innymi. Wspólne dążenie do zdrowia z przyjaciółmi lub kolegami z pracy może być inspirujące.

Ciągłe doskonalenie

Twórz nawyki krok po kroku i nie zrażaj się ewentualnymi porażkami. To proces, który wymaga cierpliwości i wytrwałości.

Kształtowanie zdrowych nawyków w pracy biurowej to inwestycja w Twoje zdrowie i dobre samopoczucie. Pamiętaj, że małe kroki prowadzą do wielkich rezultatów, a utrzymanie motywacji i zaangażowania jest kluczem do sukcesu.

Wspólnota zdrowia w firmie

Dlaczego warto uczestniczyć w zajęciach sportowych organizowanych w miejscu pracy?

Zdrowie i aktywność fizyczna powinny stać się integralną częścią naszego codziennego życia. To ważne, aby traktować czas, który spędzamy w pracy jako ważną część dbania o zdrowie. Nawyki w miejscu pracy nie tylko poprawią zdrowie i samopoczucie, ale również wpłyną pozytywnie na naszą wydajność i jakość życia.

Poprawa zdrowia i kondycji fizycznej

Regularna aktywność fizyczna pomaga utrzymać zdrowie, zniwelować dolegliwości bólowe oraz obniżyć ryzyko wielu chorób.

Wsparcie eksperta

Zajęcia prowadzone są przez wykwalifikowanego eksperta, który dobierze odpowiednie ćwiczenia, przypilnuje techniki oraz udzieli wsparcia i porad.

Motywacja

O wiele trudniej jest zmotywować się samemu do ćwiczeń w domu lub wyjścia na siłownię. Organizowane zajęcia dają szansę na regularność i systematyczność, która jest niezbędna do osiągnięcia efektów.

Integracja z kolegami z pracy

Wspólne zajęcia to dobra okazja do integracji z innymi pracownikami i spotkania się w innej sytuacji niż załatwianie spraw służbowych.

Brak dodatkowych kosztów i dojazdów

Zajęcia w miejscu pracy to świetna opcja oszczędzająca czas bez konieczności dojazdu na siłownię czy innego obiektu sportowego. Zajęcia dla pracowników są bezpłatne.

Zapraszamy pracowników ORLENU z Warszawy i Płocka na zajęcia sportowe!

Informacje o rodzajach zajęć i linki do zapisów znajdziesz w Intranecie na stronie obszarowej Fundacji ORLEN.