

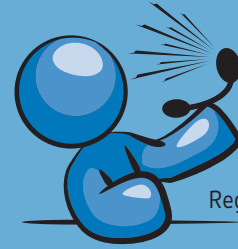
Hábitos saludables en el puesto de trabajo



ANDA UN POCO
Añade los paseos a tu rutina diaria: ¡10.000 pasos son un buen número!



HAZ UNA PAUSA
Una pequeña pausa cada hora puede ayudar a la concentración y reducir la presión ocular



CONTROLA LOS NIVELES ACÚSTICOS
Regula el volumen para que las conversaciones tengan un tono normal



EJERCICIOS EN LA OFICINA
¡Moverse es bueno! Los típicos ejercicios de los vuelos de larga distancia son ideales

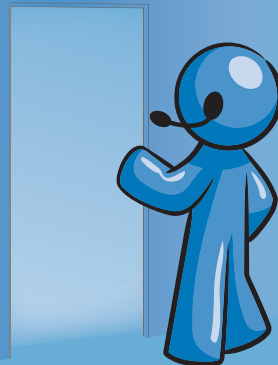
MANTÉN EL CUELLO RECTO
¡No uses así el teléfono! Utiliza auriculares siempre que hables por teléfono



SIÉNTATE CORRECTAMENTE
Siéntate derecho en una silla ergonómica con la pantalla a la altura de los ojos



BEBE MUCHA AGUA Ponte como objetivo beber 2 litros al día; es bueno para la concentración y para la salud en general



CAMBIA DE ENTORNO
Te ayuda a concentrarte, a colaborar, a comunicarte y a reflexionar



PONTE DE PIE CUANDO HABLES
Te ayudará a proyectar y elevar la energía de tu voz

Cuídate...

PASEA Se recomienda que demos unos 10.000 pasos al día; busca la forma de añadir los paseos a tu rutina diaria

HAZ UNA PAUSA Incluso un pequeño descanso de la pantalla del ordenador puede ayudar enormemente a la concentración y a la reducción de la presión ocular; las autoridades recomiendan que te alejes de la pantalla durante 5 minutos cada hora

SIÉNTATE CORRECTAMENTE Mantén la salud de la espalda sentándote derecho en una silla ergonómica con la pantalla a la altura de los ojos

PONTE DE PIE PARA HABLAR Especialmente en una teleconferencia. Te ayudará a proyectar y a elevar la energía de tu voz en todas las llamadas

CONTROLA LOS NIVELES ACÚSTICOS Asegúrate de que tu auricular está a un volumen cómodo para recibir o transmitir para tener conversaciones naturales

MANTÉN EL CUELLO RECTO No sujetes el teléfono entre el hombro y la oreja; usa auriculares para todas las llamadas

BEBE MUCHA AGUA Necesitamos al menos 2 litros de agua al día; asegúrate de que bebes lo suficiente

CAMBIA DE ENTORNO Busca diferentes zonas en tu puesto de trabajo que te ayuden a concentrarte, a colaborar, a comunicar y a reflexionar

EJERCICIOS EN LA OFICINA ¡Moverse es bueno! Los ejercicios similares a los que se hacen en el avión son ideales

¿SABÍAS QUE...

...alrededor del 83% de los trabajadores de oficinas participan frecuentemente en teleconferencias?

...cada año se pierden sólo en el Reino Unido cerca de 10 millones de días laborables debido a los dolores de espalda?

¡Estar sentado más de 6 horas al día incrementa un 40% la probabilidad de que fallezcas durante los siguientes 15 años en comparación con alguien que está menos de 3 horas sentado!