

# PROMOVAREA ACTIVITĂȚII FIZICE LA LOCUL DE MUNCĂ

De ce e necesară mișcarea la locul de muncă?

Activitatea fizică zilnică generează resurse pentru ziua următoare, cu rezultate mai bune la locul de muncă.

**Alege scările,  
nu liftul!**

Urcatul scărilor îmbunătățește sănătatea inimii și crește forța musculară a picioarelor.

**Un pas în plus  
contează!**

Parchează cât mai departe, coboară cu o stație mai devreme.

**Deplasează-te  
activ la serviciu!**

Mergi pe jos sau cu bicicleta la muncă. Vei începe ziua binedispus.

**Ia o pauză !**

Fă exerciții ușoare timp de 2 minute la fiecare oră.

**Exersează  
de pe scaun!**

Relaxează-ți mușchii de la gât, umeri, spate și picioare.

**Vorbește  
mergând!**

Încearcă să faci câțiva pași în timp ce vorbești la telefon.

**Profită de  
pauza de prânz!**

Fă o plimbare rapidă în jurul clădirii.

**Fă pauze  
active la birou!**

Activitatea fizică te ajută să ai mai multă energie, să dormi bine și să-ți îmbunătățești memoria, concentrarea și atenția.

**Fii activ,  
câștigă energie!**



La nivel mondial, **1** din **3** femei și **1** din **4** bărbați **NU** practică activități fizice în mod regulat.

Se recomandă ca adulții să practice cel puțin 150 – 300 de minute de activitate aerobă de intensitate moderată pe săptămână (OMS).