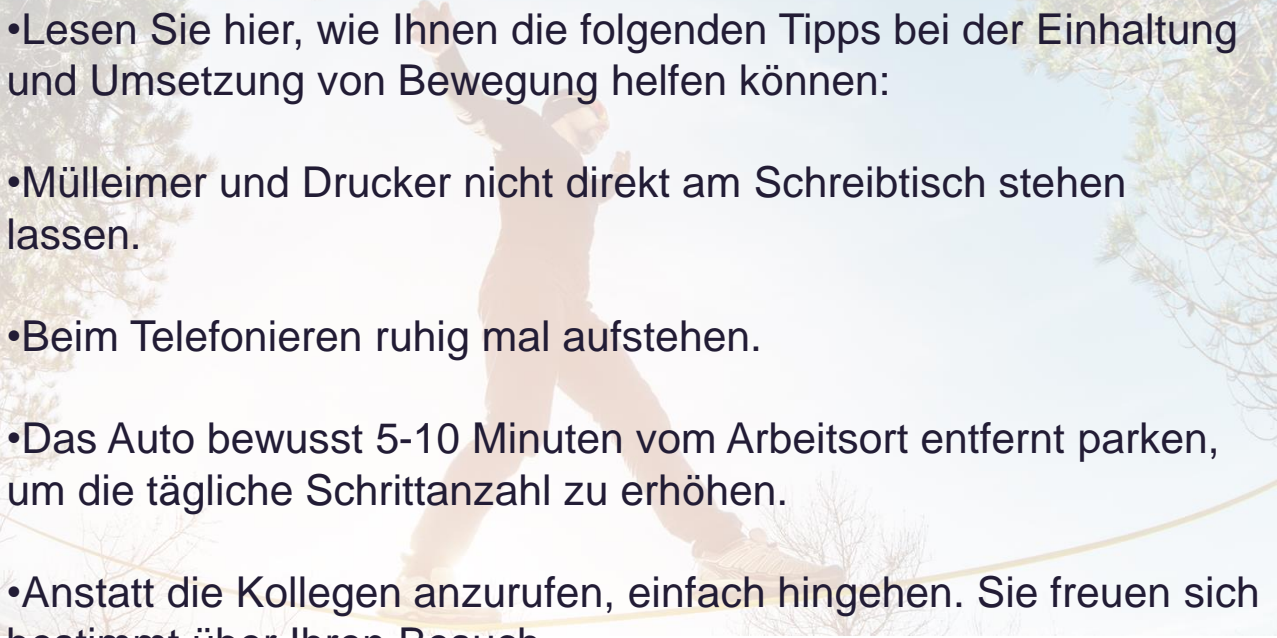


## TIPPS UND TRICKS...

### ...FÜR EINEN BEWEGTEN ALLTAG

- 
- Lesen Sie hier, wie Ihnen die folgenden Tipps bei der Einhaltung und Umsetzung von Bewegung helfen können:
  - Mülleimer und Drucker nicht direkt am Schreibtisch stehen lassen.
  - Beim Telefonieren ruhig mal aufstehen.
  - Das Auto bewusst 5-10 Minuten vom Arbeitsort entfernt parken, um die tägliche Schrittzahl zu erhöhen.
  - Anstatt die Kollegen anzurufen, einfach hingehen. Sie freuen sich bestimmt über Ihren Besuch.
  - Kurzpausen sind ein effektives Mittel, um langanhaltende Sitzphasen zu unterbrechen. Stehen Sie kurz auf, laufen Sie auf der Stelle oder strecken Sie Ihre Arme in die Luft. So kriegen Sie Ihren Kopf frei und fühlen sich vitaler.
  - Gehen Sie häufiger zu Fuß oder nutzen Sie das Fahrrad für gewohnte Strecken, z.B. zur Arbeit oder in der Mittagspause zum Supermarkt.
  - Nehmen Sie sich konkrete Bewegungsziele vor, z.B.: „Heute mache ich 5.000 Schritte!“