

Tipps, wie man ermüdungsfrei durch den Arbeitstag kommt

Beitrag von „Mikael“ vom 17. November 2019 19:11

Zitat

...Gesundheitswissenschaftlerin Maria Schumann. Die Berlinerin berät große und kleine Unternehmen, wie sie den Arbeitsalltag ihrer Mitarbeiter gesünder organisieren können.

... Ein wesentlicher Bestandteil liegt darin, viel zu trinken. ... mindestens 1,5 Liter Wasser ... eine große Wasserkaraffe auf den Schreibtisch

... Leichtes Essen mit vielen Nähr- und Wirkstoffen helfe das Mittagstief im Zaum zu halten. Ideal sei eine große Portion mit Gemüse, etwa als Suppe oder Salat. Außerdem rät Maria Schumann dazu, Fisch, Fleisch, Tofu, Käse oder Ei in kleinen Portionen hinzugeben.

... alle 90 Minuten die Arbeit für kurze Zeit zu unterbrechen...die Pause nicht dazu nutzen, online Nachrichten zu lesen, sondern vom Schreibtisch aufstehen, rausgehen und frische Luft atmen.

... Power-Napping, also ein 20-minütiger Mittagsschlaf, hat auf viele Menschen eine unglaublich vitalisierende Wirkung.

<https://t3n.de/news/muede-buero-rettet-dich-ueber-1215804/>

Gruß !