

¿SABÍAS QUE ESTAR SENTADO **MÁS DE 4 HORAS AL DÍA**
PUEDE PERJUDICAR TU SALUD?

¿CUÁNTO TIEMPO ESTÁS SENTADO AL DÍA?



CONSECUENCIAS DEL SEDENTARISMO

CÁNCER

OBESIDAD

DIABETES

TRASTORNOS MÚSCULOESQUELÉTICOS

ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

MORTALIDAD PREMATURA

REDUCE EL TIEMPO QUE ESTÁS SENTADO.

¡TE SENTARÁ BIEN!

**SIGUE LAS 12 PAUTAS QUE TE MARCAMOS
EN EL SIGUIENTE PÓSTER.**

**SI QUIERES MÁS INFORMACIÓN PINCHA
EN EL VÍDEO**

SEDENTARISMO EN LA OFICINA ¡MUÉVETE!

Muévete!

y reduce el sedentarismo
en la oficina

1 Descansa del trabajo con ordenador

Intenta levantarte cada 30 minutos. Si tomas algo para comer, hazlo lejos del escritorio

2 Haz pausas activas

Dedica un momento a hacer una caminata intensa y subir escaleras

3 Rota tareas

Intercambia tareas en posición sentada con otras que puedas hacer en posición de pie

4 Nuevos hábitos

Habítate a levantarte para saludar a las visitas o cuando estás al teléfono

5 Elige el camino más largo

Escoge el recorrido más largo para ir a otra sala o al baño. No elijas el que está más cerca

6 En persona

Procura levantarte y hablar directamente, evitando el teléfono o el correo electrónico

7 Subiendo peldaños

Usa las escaleras en lugar del ascensor

8 Bebe más agua

Además de ser un buen hábito, puedes levantarte cada vez que lo hagas

9 Reuniones provechosas

Haz las presentaciones o charlas de pie y sugiere reuniones de pie o caminando

10 Buen uso del papel

Pon la impresora y papelería lejos del escritorio, así tendrás que levantarte para utilizarlas

11 Tiempo de espera

Muévete mientras esperas para entrar a una reunión o usas la fotocopidora

12 Rutina de estiramientos

Aprovecha algún descanso para levantarte y hacer estiramientos sencillos