



oktober

HÆV SÆNKEBORDET

Hvorfor hæve sænkebordet?

- Står du op to timer fordelt over din arbejdsdag hver dag, opnår du en øget fedtforbrænding på ca. 20.000 ekstra kalorier om året. Det svarer til seks maratonløb.
- Bruger du hæve-sænkebord regelmæssigt, reducerer det følgerne af dit stillesiddende arbejde mærkbart.
- Du forbedrer din kropsholdning.
- Du ændrer belastningen på muskler og led og mindsker eventuelle ryg- og nakkegener.
- Du får øget energi, forbedrer dit fokus og bliver mere produktiv.

Sådan gør du

- Start med at hæve dit bord og stå op i 15 minutter for hver påbegyndt time.
- Hæv bordet efter frokost. Det giver en bedre fordøjelse.
- Hæv bordet, inden du tager hjem, så det står klart til næste dag.
- Husk den gode kropsholdning ved at stå med din kropsvægt ligeligt fordelt på begge ben.
- Husk, at du SKAL veksle mellem at stå og sidde.
- Vær opmærksom på, at det heller ikke er sundt at stå op og arbejde hele dagen. Det er variationen, du skal gå efter.
- I kan eventuelt lave en aftale om at hæve bordene på kontoret i fællesskab, fx når der er én, som råber: "Fællesrejsning" - eller ved et andet aftalt signal.

Før logbog dag for dag

Skriv dit navn og notér dagligt hvor lang tid du står op ved skrivebordet. I kan evt. lave en konkurrence om, hvem der står op mest.

Maria 90 + 185 + 60 +

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____