

10 FRISCHE-TIPPS

JETZT GEHT'S LOS: FIT MACH MIT!
DIE STEIERMARK CONVENTION VERRÄT DAS GRÜNE
ERFOLGSREZEPF FÜR EINEN GESUNDEN BÜROALLTAG!



1

MUNTERMACHER

FRISCHE LUFT FÜR DIE „GRAUEN ZELLEN“ UND MUNTERMACHER:
MEHRMALS TÄGLICH DAS FENSTER ÖFFNEN!



3

KREISLAUF

WER ZU WENIG TRINKT, KANN NICHT DENKEN: TÄGLICH MINDESTENS 1,5-2 LITER
WASSER ODER KRÄUTERTEE TRINKEN! MACHT AUSSERDEM SCHÖNE HAUT!



5

STIMMUNG

LACHEN: VERSPRÜHT GLÜCKSHORMONE UND GUTE LAUNE –
ALSO RUHIG EINMAL DEN KOLLEGEN VOM EIGENEN HOPPALA ERZÄHLEN!



7

PAUSE

EIN SPAZIERGANG IN DER MITTAGSPAUSE TUT GUT! ODER VIELLEICHT AUCH
MAL EIN POWER-NICKERCHEN IM PARK AN EINEM SCHÖNEN TAG?



9

AMBIENTE

IN EINEM SCHÖNEN AMBIENTE UND ORDENTLICHEN BÜRO FÜHLT MAN SICH WOHLER:
DESHALB GRÜNPFLANZEN MITBRINGEN UND REGELMÄSSIG „AUSMISTEN“!



2

FÜR DIE AUGEN

IMMER WIEDER KLEINE PAUSEN MACHEN, DANACH GEHT ALLES LEICHTER.
AUCH DEN AUGEN EINE PAUSE VOM BILDSCHIRM GÖNNEN – IN DIE FERNE SCHWEIFEN!



4

BEWEGUNG

ZWISCHENDURCH AUFLÖCKERUNGS- UND DEHNUNGSÜBUNGEN MACHEN:
TUT DEM RÜCKEN GUT UND BRINGT WIEDER SCHWUNG IN DIE ARBEIT!



6

JAUSE

GESUNDE SNACKS WIE SALATE, ROHKOST, OBST UND NÜSSE
GEBEN NEUE, FRISCHE KRAFT IM BÜROALLTAG!



8

KONDITION

AUF DEM WEG INS BÜRO STATT DES LIFTS
DIE TREPPE BENÜTZEN!



10

HALTUNG

DIE RICHTIGE HALTUNG AM SCHREIBTISCH IST DAS
UM UND AUF – BEUGT VERSPANNUNGEN VOR!