

Fastenprogramm – Woche 2:

Steh-Enthaltbarkeit

Schön, dass Sie mit dabei sind –
bei der etwas anderen Fastenkur für Ihr Gesundes Selbstmanagement!

Der Büro-Alltag bringt es mich sich, dass die Bewegung oft zu kurz kommt.
Deswegen geht es diese Woche darum,
... nicht in Aufzügen (im Büro, beim Arzt,...)
... oder auf Rolltreppen (in der U-Bahn, in Geschäften,...) zu stehen,
sondern sie links liegen zu lassen und – so oft wie möglich – **stattdessen die Treppen zu gehen.**

Lieber gehen als stehen. Machen Sie das auch in Ihrer Mittagspause.
Laden Sie Ihre Kollegen zu einem kurzen Spaziergang um den Block ein, anstatt mit ihnen in der
Kaffeeküche zusammen zu stehen.

Wussten Sie übrigens schon, dass Gehen das Gehirn stimuliert?
Damit kann nicht nur aufgetauter Frust leichter weggehen und Ideen wieder in Bewegung
setzen, sondern auch Ihre Erinnerungsfähigkeit wird verbessert!

Einen angenehm bewegte Woche wünscht Ihnen
Ihre Elke Kammerer