

Cómo fomentar un lugar de trabajo activo y saludable

Cree un lugar de trabajo activo y saludable para aliviar el estrés, reducir los costos médicos y mejorar la productividad. Intente poner en práctica algunos de nuestros consejos para comenzar a “moverse” en su lugar de trabajo.

1. Lleve su calzado deportivo y ropa adicional al trabajo e invite a sus compañeros a salir a caminar durante el horario de descanso.
2. Utilice las escaleras en lugar del ascensor.
3. Estacione en la parte trasera del estacionamiento y lleve un registro de los pasos que da cada día.
4. Pídale a un compañero de trabajo que camine con usted por el edificio mientras discuten temas laborales.
5. Tenga refrigerios saludables en su escritorio u oficina.
6. Camine o vaya en bicicleta al trabajo.
7. Lleve su almuerzo para no tentarse y comer afuera.
8. Haga ejercicio durante los recreos para almorzar y almuerce en su escritorio más tarde.
9. Aliente a que se invierta en equipos de gimnasia en su trabajo o se adopte un plan de bienestar para empleados.
10. Camine diez minutos tres veces por día para estirar las piernas y aumentar la cantidad de pasos que da.

Comenzaré a fomentar un lugar de trabajo activo y saludable al hacer lo siguiente:	Fecha de inicio	Fecha de finalización
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		