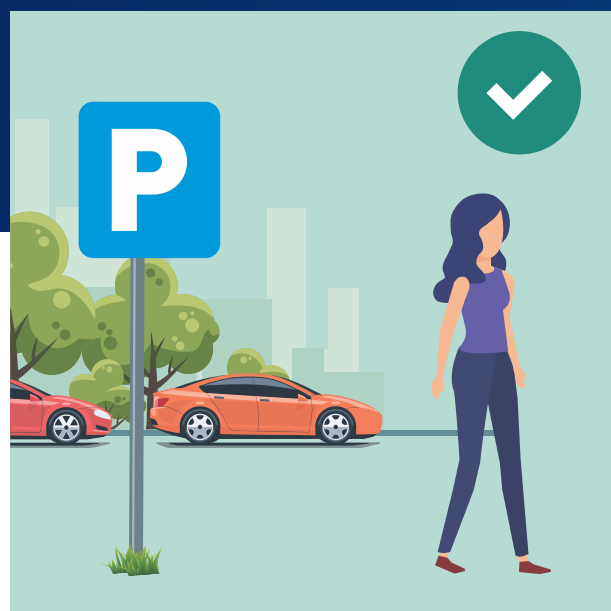
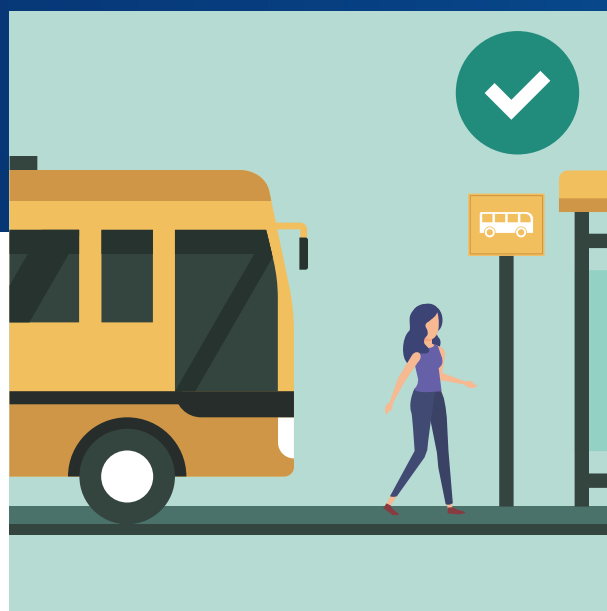




Како да бидеме физички активни на работното место?



Паркирајте подалеку од вашето работно место.



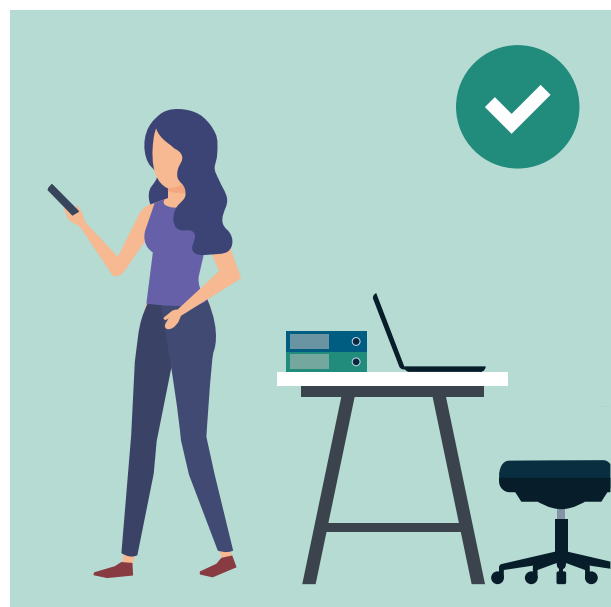
Кога користите јавен превоз, слезете една станица порано од вашата дестинација.



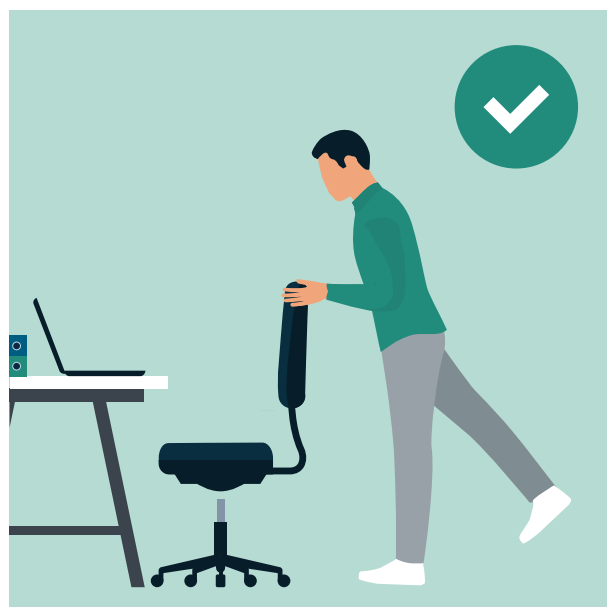
Станувајте за да се напиете вода



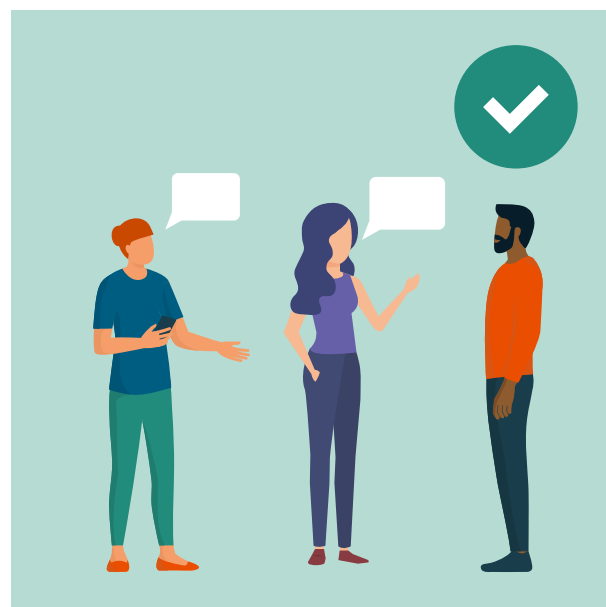
Излегувајте на пауза за ручек.



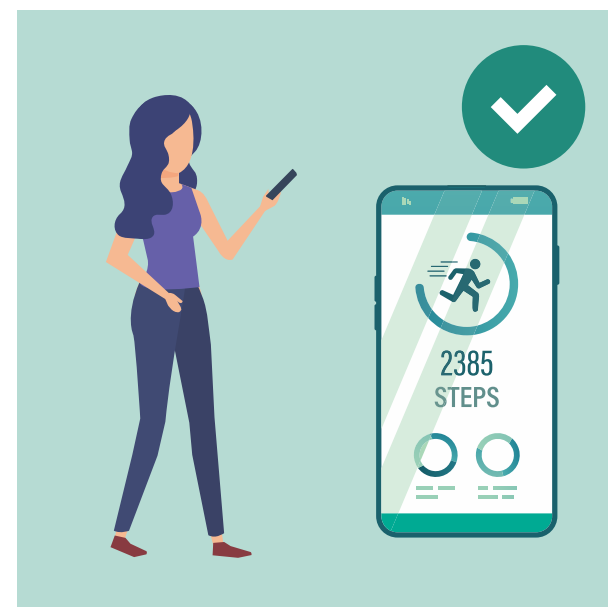
Движете се додека разговарате на телефон.



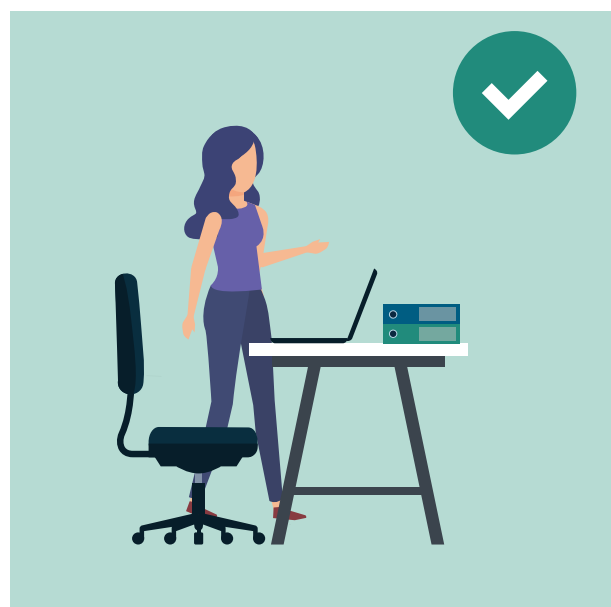
Издвојте време за кратки вежби во текот на работниот ден.



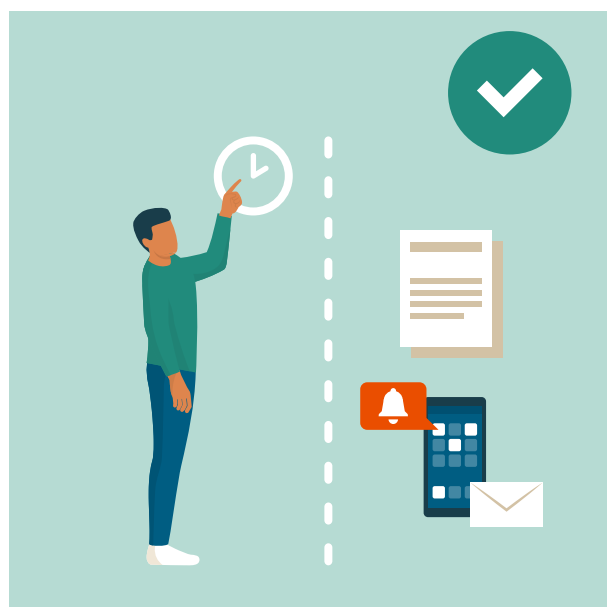
Движете се за време на состанок.



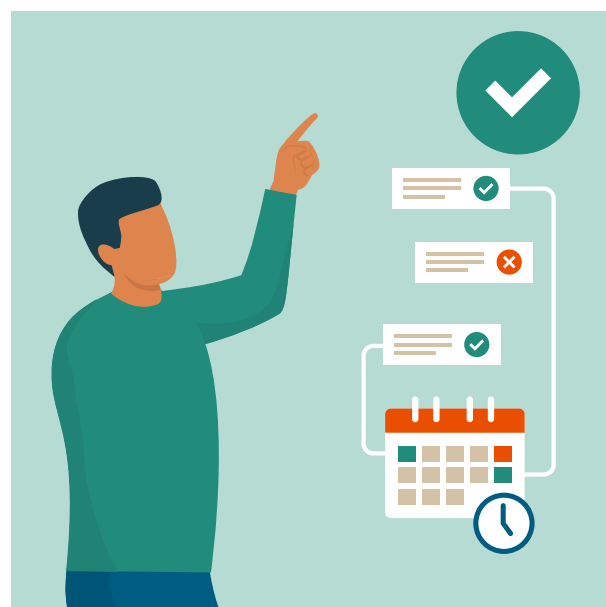
Користете педометар и бројте ги чекорите.



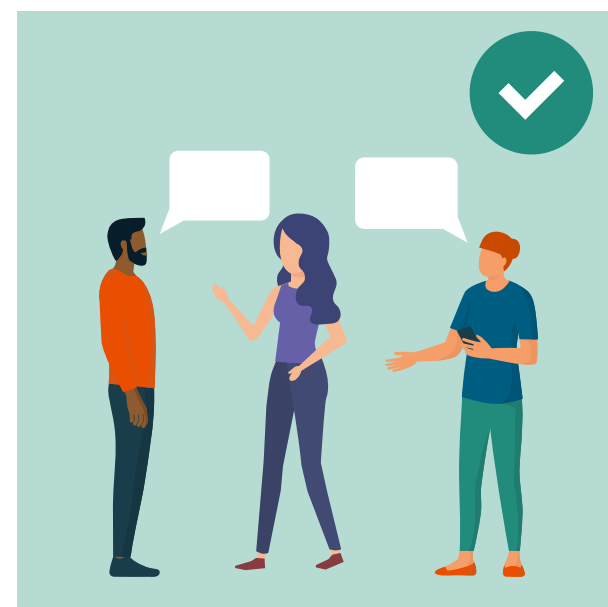
Почесто станувајте од столчето кога работите.



Поместете ги предметите околу својата работна маса кои често ги користите подалеку од работното столче.



Користете го секој момент да се движите, дури и кога имате конференциски повици и состаноци.



Организирајте активни состаноци - шетајте и разговарајте.



Република Северна Македонија
Министерство за здравство



ЈЗУ ИНСТИТУТ ЗА МЕДИЦИНА НА ТРУДОТ
НА РЕПУБЛИКА СЕВЕРНА МАКЕДОНИЈА - СКОПЈЕ



World Health
Organization
European Region