— Everyday Health

Gesundheit im Alltag

Im Alltag und bei der Arbeit nehmen wir häufig zu wenig Rücksicht auf Körper und Geist. Fehlende Bewegung, unausgewogene Ernährung und Stress führen schnell zu Anspannung, Müdigkeit und Konzentrationsschwächen.

Sorgen Sie in Ihrem Alltag mit einfachen Mitteln für eine gute Balance.

— Bewegung

Körperliche Aktivität erhöht das Wohlbefinden. Bereits kurze Aktivitäten und kleine Übungen können langfristig Wirkung zeigen. Nehmen Sie z.B. öfter die Treppe und integrieren Sie Mini-Workouts in Ihren Alltag.

— Ernährung

Durch eine ausgewogene Ernährung können Sie vielen Beschwerden und Krankheiten vorbeugen. Gesund essen und ausreichend trinken ist auch im stressigen Alltag möglich und fördert Leistung und Wohlbefinden.

— Mental Health

Entspannung ist wichtig. Wenn der Kopf raucht, weil Termine und Alltagspflichten überhandnehmen, entsteht Stress. Diesem kann man vorbeugen und auf sich selbst und seinen Körper achten. Das steigert die Zufriedenheit und erhöht die Produktivität.

Werksarztzentrum
Deutschland GmbH

Werksarztzentrum Deutschland GmbH
Telefonnummer: 0800 929 2222
E-Mail: info@arbeitsmedizin.de
www.arbeitsmedizin.de