

plan diario



de ejercicio en la oficina

CONSEJOS dynamobel

Te proponemos 3 pausas de 10 minutos repartidas a lo largo de tu jornada laboral



Complementa las pausas con estos ejercicios.
Y realiza movimientos de pies y manos con giros circulares en ambos sentidos.



Otros consejos interesantes

Si dedicas 30' a tu almuerzo diario, después puedes dar un **paseo de 10'** para activarte. Lleva siempre agua y adopta el hábito de **beber mucha agua** a lo largo del día.

plan diario de ejercicio en la oficina

Pasamos casi todo el día en nuestro puesto de trabajo. ¿Por qué no dedicar parte de este tiempo en nuestra salud?

Recuerda que la recomendación es hacer al menos 30 minutos de ejercicio diario.

Piénsalo: media hora al día en medio de tu horario de trabajo (aunque parezca descabellado), no es nada. Y en cambio puede ser una pausa que te dará un respiro para poder seguir siendo productivo.

Una jornada laboral de 8 horas puede extenderse de las 08:00 a 17:00h. con una pausa de una hora para el almuerzo.

A continuación te proponemos un plan para que realices 30' de ejercicio a lo largo del día, adaptándolo a tu horario.

Si dedicas 30' al almuerzo puedes ajustar tu tiempo a tu jornada según tus necesidades.

Imprime esta tabla de consejos y colócala en un sitio visible para tenerla presente.

Ya no hay excusas para no hacer ejercicio cada día.