

10 trucs per ser més actius

A la Universitat

1. No feu servir l'ascensor, feu ús de les escales per pujar i baixar d'un espai a l'altre.
2. Poseu les impressores, fotocopiadores, arxivadors, etc... prou lluny del vostre lloc de treball per tal que el seu ús us obligui a aixecar-vos i caminar una miqueta.
3. Després d'estar una hora assegut/da davant la pantalla de l'ordinador, aixequem-vos, camineu i feu algun estirament. Exerciteu la respiració profunda (repeteix fins a 3 vegades a fons: inspiració 5" i espiració llarga 8")

4. Si veniu a treballar o a estudiar en transport públic, baixeu una o dues parades abans per caminar. Si veniu en cotxe particular, aparqueu una mica lluny per tal de poder caminar una mica abans de començar la vostra jornada laboral i en acabar-la. Amb deu minuts de temps n'hi ha prou!

5. Feu els desplaçaments entre els diferents equipaments de la Universitat i les diferents facultats a peu o en bicicleta.

6. Aproveiteu part del temps destinat a esmorzar o a dinar per fer activitat física, sobretot en el segon cas: amb un dinar lleuger i ràpid n'hi ha prou. Si aneu a restaurants o bars del campus, trieu-los prou lluny del vostre lloc de feina que us permetin anar-hi caminant i tornar de la mateixa manera.

7. Dinamitzeu als companys i companyes, grups i equips de treball per participar en activitats físiques i esportives (caminades, lligues, tornejos,...).

8. Quan organitzeu conferències, congressos o reunions de tota mena, tingueu en compte que incloguin moments per relaxar-se, estirar, reactivar la respiració, moure's, empatitzar amb la resta de companys,...

9. Programeu reunions "actives" sempre que us ho permetin els temes. Passejant pel campus, a l'spa, jugant partits de pàdel, tennis o golf o propiciant l'existència d'espais per a la distensió i la reunió dins dels edificis amb recursos actius (futbolí, taula de tennis, etc.)
10. Aproveiteu per caminar i respirar millor quan truqueu per telèfon.

