

TUOLITON TORSTAI

Istumista ja paikallaan oloa on hyvä tauottaa ainakin puolen tunnin välein.

Pieni istumaan nousu tai jaloittelu vilkastaa verenkiertoa ja saa aivoille happea.

Huhtikuun torstait on hyvä pyhittää tuolittomalle torstaille: näyttäkää toisillenne mallia miten olette tuunanneet oman työpisteen, niin että työskentely onnistuu seisten, ainakin välillä.

Voit myös jakaa vinkkisi:

#amispoweria # sakury

