

EN LA OFICINA MUEVETE



Contando con el tiempo que pasamos dentro y fuera del trabajo, la mayoría de las personas **está sentada entre 8 y 13 horas al día.**

¿DURANTE CUÁNTO TIEMPO ESTÁS SENTADO AL DÍA?



DE 0 A 4 HORAS
RIESGO BAJO



DE 4 A 8 HORAS
RIESGO MEDIO



+DE 8 HORAS
RIESGO ALTO

CONSEJOS PARA EVITAR EL SEDENTARISMO



Realiza pausas cada 2 horas



Usa las escaleras en vez del ascensor



Las reuniones, mejor de pie o paseando



Anda mientras hablas por teléfono

Apuesta por una mejor calidad de vida para ti y para tu entorno.

