

Datum:

Ihre tägliche Check-Liste

- To-do-Liste**
To-do-Liste erstellt und **Prioritäten** festgelegt
- Erholungspausen**
3 Minuten abgeschaltet und die **Augen geschlossen**
- Obst, Gemüse, Snacks**
2x **Obst**, 3x **Gemüse** und **gesunde Snacks** gegessen
- Ausreichend Wasser**
Mindestens **1,5 Liter Wasser** getrunken
- Dynamisches Sitzen**
3x aktiv die Sitzposition geändert
- Mini-Workout**
Kleine Übungen am Schreibtisch gemacht
- Frische Luft**
Mindestens **15 Minuten im Freien** verbracht
- Wege zu Fuß nehmen**
Zwischen **5.000 und 10.000 Schritte** gegangen

Werkarztzentrum

Deutschland GmbH

Datum:

Ihre tägliche Check-Liste

- To-do-Liste**
To-do-Liste erstellt und **Prioritäten** festgelegt
- Erholungspausen**
3 Minuten abgeschaltet und die **Augen geschlossen**
- Obst, Gemüse, Snacks**
2x **Obst**, 3x **Gemüse** und **gesunde Snacks** gegessen
- Ausreichend Wasser**
Mindestens **1,5 Liter Wasser** getrunken
- Dynamisches Sitzen**
3x aktiv die Sitzposition geändert
- Mini-Workout**
Kleine Übungen am Schreibtisch gemacht
- Frische Luft**
Mindestens **15 Minuten im Freien** verbracht
- Wege zu Fuß nehmen**
Zwischen **5.000 und 10.000 Schritte** gegangen

Werkarztzentrum

Deutschland GmbH

Datum:

Ihre tägliche Check-Liste

- To-do-Liste**
To-do-Liste erstellt und **Prioritäten** festgelegt
- Erholungspausen**
3 Minuten abgeschaltet und die **Augen geschlossen**
- Obst, Gemüse, Snacks**
2x **Obst**, 3x **Gemüse** und **gesunde Snacks** gegessen
- Ausreichend Wasser**
Mindestens **1,5 Liter Wasser** getrunken
- Dynamisches Sitzen**
3x aktiv die Sitzposition geändert
- Mini-Workout**
Kleine Übungen am Schreibtisch gemacht
- Frische Luft**
Mindestens **15 Minuten im Freien** verbracht
- Wege zu Fuß nehmen**
Zwischen **5.000 und 10.000 Schritte** gegangen

Werkarztzentrum

Deutschland GmbH

