¿Trabajas sentado? No olvides levantarte

Actualmente, un elevado porcentaje de trabajadores pasa sus ocho horas diarias delante de un ordenador, se desplaza en transporte público o privado y, en muchos casos, no ha incorporado una rutina deportiva en su día a día. Esta situación acaba generando hábitos sedentarios que pueden llegar a ser muy dañinos para la salud.

El sedentarismo puede derivar en el incremento del riesgo de enfermedades como problemas de corazón o diabetes, por poner tan sólo dos ejemplos. Además, es enemigo de la forma física. Pero no te preocupes, tener un trabajo así no significa que esté todo perdido. Tan sólo que debes tener presente la situación para revertirla y dejar de llevar una vida sedentaria a pesar de todo. Aquí tienes unos cuantos consejos.

Baja una parada antes o aparca el coche un poco más lejos. Si vas a tu trabajo con transporte público, baja una parada antes y haz el tramo andando. A la vuelta, haz lo mismo (o incluso anda un par de paradas más). Y, si vas en coche, evita aparcar muy cerca de tu trabajo. Andar diez o quince minutos en ese momento te irá muy bien. Si lo haces de ida y de vuelta, será una media hora cada día.

Por las escaleras. Aunque parezca tópico, subir y bajar por las escaleras también te ayudará a revertir una vida demasiado sedentaria. Opta por hacerlo siempre.

Levántate una vez cada hora. Son tan sólo cinco minutos para estirar las piernas y estirar tus músculos. Y una vez cada dos o tres horas, para unos diez minutos para airearte y andar un poco.

Aprovecha las oportunidades para moverte. Ve tu mismo a llevar ese proyecto a tu compañero u ofrécete a llevar unos documentos a un cliente, si es posible. No rehúyas andar. Es más, debes buscar hacerlo cuanto más mejor.

Incorpora el deporte en tu rutina. Al menos tres veces a la semana (incluidos los fines de semana) haz una hora de deporte. Puede ser salir a caminar por el campo, a correr, ir a nadar o seguir un plan de clases dirigidas en un gimnasio. Lo que más te apetezca. Pero ten presente que esas tres horas semanales mínimas deben ser irrenunciables.

En definitiva, de lo que se trata es de encontrar cualquier excusa para moverse cada día un poco.

Datos de contacto:

Nota de prensa publicada en:

Categorías: Recursos humanos

https://www.notasdeprensa.es