



Miksi taukoliikunta tavaksi?



Mieli

Mielesi virkistyy ja keskittymiskyksesi paranee



Keho

Lihaskännitykset helpottavat ja kolotus vähenee. Ehkäiset tuki- ja liikuntaelinsairauksia.



Helppous

Lyhyt ja yksinkertainen taukoliikunta riittää. BreakPro:sta saat valmiit ja hyvät ohjeet.

Kysy lisää: Hyvinvointivalmentaja
Helena Kämäräinen,
helena.kamarainen@phlu.fi

Taukojumpasta tavaksi! Tartu haasteeseen!

Toimi seuraavasti:

- Ota käyttöön viimeistään nyt BreakPro
- Ajasta sovellus omiin aikatauluihin sopivaksi (asetukset)
- Valitse sisältö työtehtäviesi ja mielenkiintosi mukaan
- Tee lyhyt taukojumpa 1-2 kertaa päivässä, noin viikon ajan
- Huomaatko olossasi eroa? Olisiko tässä sinulle uusi tapa?

Kaikki haasteessa mukana olleet ja kampanjakortin palauttaneet työyhteisöt ovat mukana arvonnassa. Palkintona on hierova tuoli määräajaksi työyhteisön käyttöön!

Pidä huolta itsestäsi!



päijät  sote