

Velliv

Stå et maraton

Vidste du, at hvis du står op og arbejder i 3 timer hver dag, har du på 5 uger forbrændt væsentlig mere energi end ved at løbe et maraton? De små ting gør en stor forskel!

Hvis du står om kap med en kollega, øger du din chance for at gennemføre.

Skemaet på modsatte side bringer dig i mål.

På pladserne, færdige, stå!



Stå et maraton

Sæt flueben for hver dag, hvor du har droppet kontorstolen og i stedet stået eller gået i sammenlagt mere end tre timer. Når kortet er fyldt ud, har du stået et maraton.

Hvad venter du på?

Uge	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
1					
2					
3					
4					
5					