

# August

- > **Del en god ferieoplevelse med dine kolleger**  
Styrket fællesskab giver bedre teamwork.
- > **Stå på tæer 1 minut 3 gange om dagen**  
Øger blodtilførslen til hjernen og styrker fokus.
- > **Tag en plante med på arbejdet**  
Udsigt til natur og planter giver øget velvære.
- > **Vælg fuldkorn til frokost fx rugbrød**  
Det fylder i maven og forebygger træthed om eftermiddagen.

## Brug for hjælp?

Oplever du vedvarende smerter eller psykisk mistrivsel, og er du bekymret for, om det kan udvikle sig til en sygdom, så ring til Vellivs sundhedsrådgivning på **70 33 37 07**.

