

Februar

- > **Træk vejret meget dybt 10 gange
- ind gennem næsen og ud gennem munden**
Det øger koncentrationsevnen og forebygger stress.
- > **Gå hen og tal med din kollega face to face
i stedet for at sende en mail**
Aktive pauser forbedrer fokus og kollegaskab.
- > **Tag trappen**
Giver forbedret kondition og oplader hjernen til bedre koncentration.
- > **Fyld halvdelen af din frokosttallerken med grøntsager**
Grøntsager smager skønt og styrker immunforsvaret.

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**.

