

# Juli

- **Pluk en sommerbuket på vej til kontoret**  
Du får mere energi at gøre noget godt for andre og det styrker både din og dine kollegers trivsel, at bringe naturen indenfor.
- **Nyd din frokost udenfor**  
Det giver en rar fornemmelse at komme ud og mærke sommervejret.
- **Lav stående siddekonkurrence**  
Læn ryggen mod en væg, bøj benene i 90 graders vinkel. Det styrker din core og giver god fælles energi.
- **Gør ferieperioden til en god tid på kontoret**  
Giver mulighed for fordybelse, og hyggelige breaks. Aftal med dine kolleger, hvornår I arbejder og, hvornår I holder en lille pause.

## Brug for hjælp?

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

