

September

- > **Hent kaffe, te eller vand til din kollega**
At hjælpe andre skaber mentalt overskud.
- > **Kig ud i luften uden at se på noget særligt i 1 minut**
Et lille afbræk øger koncentrationen.
- > **Rejs dig op og sæt dig ned 20 gange i løbet af dagen – sæt en streg hver gang**
Skiftende stillinger giver færre rygsmærter og mere energi til hjernen.
- > **Del noget sjovt fx vittighedstegninger på en væg**
Humor og et godt grin styrker livet.

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**.

