

# 10 FRISCHE-TIPPS

JETZT GEHT'S LOS: FIT MACH MIT!  
DIE STEIERMARK CONVENTION VERRÄT DAS GRÜNE  
ERFOLGSREZEPF FÜR EINEN GESUNDEN BÜROALLTAG!



## MUNTERMACHER

FRISCHE LUFT FÜR DIE „GRAUEN ZELLEN“ UND MUNTERMACHER:  
MEHRMALS TÄGLICH DAS FENSTER ÖFFNEN!



## KREISLAUF

WER ZU WENIG TRINKT, KANN NICHT DENKEN: TÄGLICH MINDESTENS 1,5-2 LITER  
WASSER ODER KRÄUTERTEE TRINKEN! MACHT AUSSERDEM SCHÖNE HAUT!



## STIMMUNG

LACHEN: VERSPRÜHT GLÜCKSHORMONE UND GUTE LAUNE –  
ALSO RUHIG EINMAL DEN KOLLEGEN VOM EIGENEN HOPPALA ERZÄHLEN!



## PAUSE

EIN SPAZIERGANG IN DER MITTAGSPAUSE TUT GUT! ODER VIELLEICHT AUCH  
MAL EIN POWER-NICKERCHEN IM PARK AN EINEM SCHÖNEN TAG?



## AMBIENTE

IN EINEM SCHÖNEN AMBIENTE UND ORDENTLICHEN BÜRO FÜHLT MAN SICH WOHLER:  
DESHALB GRÜNPFLANZEN MITBRINGEN UND REGELMÄSSIG „AUSMISTEN“!



## FÜR DIE AUGEN

IMMER WIEDER KLEINE PAUSEN MACHEN, DANACH GEHT ALLES LEICHTER.  
AUCH DEN AUGEN EINE PAUSE VOM BILDSCHIRM GÖNNEN – IN DIE FERNE SCHWEIFEN!



## BEWEGUNG

ZWISCHENDURCH AUFLÖCKERUNGS- UND DEHNUNGSÜBUNGEN MACHEN:  
TUT DEM RÜCKEN GUT UND BRINGT WIEDER SCHWUNG IN DIE ARBEIT!



## JAUSE

GESUNDE SNACKS WIE SALATE, ROHKOST, OBST UND NÜSSE  
GEBEN NEUE, FRISCHE KRAFT IM BÜROALLTAG!



## KONDITION

AUF DEM WEG INS BÜRO STATT DES LIFTS  
DIE TREPPE BENÜTZEN!



## HALTUNG

DIE RICHTIGE HALTUNG AM SCHREIBTISCH IST DAS  
UM UND AUF – BEUGT VERSPANNUNGEN VOR!