

12 ZASAD ZDROWEGO SIEDZENIA

ABY W PEŁNI
CZERPAĆ **RADOŚĆ** Z
PRACY

CZEŚĆ!

Tu Ala i Szymon.

Jeśli tu trafiłeś to pewnie tak jak nam, zależy Ci na zdrowiu i dobrym samopoczuciu, pomimo bycia przykutym na co dzień do biurka. Świetnie!

Prezentujemy Ci dokument, w którym zebraliśmy najważniejsze wskazówki, które pozwolą Ci "siedzieć na wyższym poziomie". Dzięki nim poznasz właściwą pozycję, uchronisz się przed bólem, będziesz mieć lepsze samopoczucie, a co najważniejsze: zaczniesz pracować efektywniej. Zebraliśmy je w 3 kategorie, żebyś mógł z tej pracy wynieść jak najwięcej dla siebie. Mówimy o nawykach, stylu pracy, mądrym wykorzystaniu narzędzi oraz powszechnych mitach.

Prezentowana tu wiedza to swoista mieszanka. Pierwszy składnik to doświadczenie Alicji w pracy fizjoterapeuty z indywidualnymi pacjentami oraz pracy trenerskiej w ramach Projektu Kręgosłup. Drugi składnik to doświadczenie Szymona z placu boju, programisty i trenera w branży IT, który godzinami "niezdrowo" przesiadywał przed komputerem - dzisiaj dzięki Ali robi to z dużo większą higieną i świadomością. Jest jeszcze trzeci składnik: nasze wspólne doświadczenie aktywnego życia - dużo chodzimy po górach, podróżujemy na rowerach i pieszo.

Serdecznie zapraszamy Cię do zapoznania się z poniższymi wskazówkami, które przy odrobinie pracy nad sobą, pomogą Ci uchronić się przed negatywnymi skutkami długotrwałego siedzenia i poprawią Twoje samopoczucie.

Powodzenia!



Alicja Mentel
fizjoterapeuta, pedagog,
trener



Szymon Mentel
inżynier
oprogramowania,
mówca, trener