

ÚTMUTATÓ AZ ÖREGEDÉSHEZ

HAGYD, HOGY A KÖRNYEZET VÉGEZZE EL A MUNKÁT

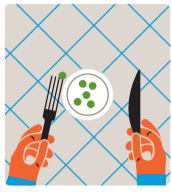
Rudi Westendorp & David van Bodegom

KONYHA



POSZTER

Tedd ki ezt a posztert jól látható helyre. Eszrevétlenül figyelmeztetni fog mindig arra, hogy egészséges változtatásokat tegyél a környezetben.



KISEBB TÁNYÉROK

Használj kisebb tányérokat, evőeszközöket, és merőkanalakat. Így tudat alatt kevesebb kalóriát fogsz magadhoz venni, miközben jóllakottnak érzed magad.



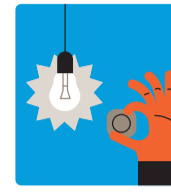
VEDD ALACSONYABBRA A FŰTÉST

Egy vagy két fokkal állítsd alacsonyabbra a termosztátot. Több kalóriát éget el a tested, hogy megtartsa a testhőmérsékletedet.



ÉLVEZD A NAPOT

Nyisd ki az ablakokat. A jó idő arra csábít, hogy kimenj a szabadba, élvezd a napot, mozogj, és több D-vitamint termelj.



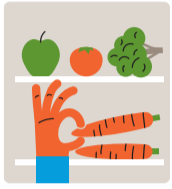
FÉLHOMÁLY

Mérsékeld a világítást. A mesterséges fény elnyomja a melatonin termelődését a szervezetben, ami az elalvásért felelős hormon.



SEMMI KÉPERNYŐ

Ne legyenek a hálószobában képernyővel rendelkező eszközök. Kék fényt bocsátanak ki, ami kedvezőtlenül befolyásolja az alvási ciklust.



ZÖLDSÉGEK SZEMMAGASSÁGBAN

A zöldségeket és gyümölcsöket tartsd olyan helyen, ahol jól láthatod őket, de a nasit dugd el. Egészségesebben fogsz étkezni.



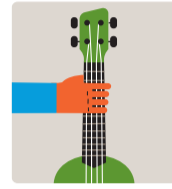
MEGFELELŐ POHÁRMÉRET

A vizet alacsony és széles pohárból, az üdítőt pedig hosszúból igyad. A gyerekek sokkal kevesebb üdítőt isznak, ha hosszú pohárban kapják.



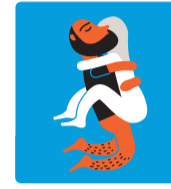
REJTSD EL A TV-T

Rejtsd el szem elől a TV-t. Így kevesebbet fogsz a kanapén ücsörögni, és más tevékenységek után nézel.



HOBBY SZOBA

Hozd be a kedvenc hobbidat a nappalidba, így több időt töltesz fizikai és szellemi tevékenységekkel.



EROSZ

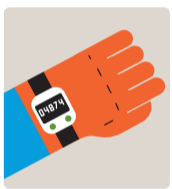
A hálószobának legyen romantikus atmoszférája. A szex olyan hormonokat termel, amely relaxált és álmos állapotot idéz elő.



ÉBRESZTŐ FÉNYEK

Használj olyan ébresztőórát, amely folyamatosan erősödő fényel ébreszt fel. Gyengéden készíti fel a szervezetedet az aktív ébredésre.

KÖZLEKEDÉS



MENJ GYALOG

Használj lépésszámlálót. Többet fogsz sétálni, és háromszor annyi kalóriát égetsz el, mint biciklizés közben.



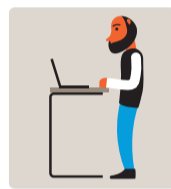
KERÉKPÁROZZ

Sok városnak van közösségi kerékpárkölcsonzó programja. Ezzel lehet a legjobban közlekedni városon belül.



PARKOLJ ÉS KEREKEZZ

Tedd le a kocsidat a városban kívül, ugorj fel a biciklire, és kerekezz be a munkahelyedre. Elkerülöd a dugókat, és a kerékpározás napi rutinná válik.



ÁLLÓ MUNKAASZTAL

Dolgozz álló munkaasztalnál. Az állás jó hatással van a metabolizmusodra, a vérnyomásodra, az izmaidra és a csontjaidra.



ÁLLÓ ÉRTEKEZLET

A tárgyalótermet szereljedek fel magas pultokkal. Az álló értekezletek egészségesebbek és rövidebb ideig tartanak.



EGÉSZSÉGES KIHÍVÁSOK

Kezdeményezz egészséges kihívásokat a munkatársaid felé. A közösség ereje elősegíti az egészséges szokások beépülését.



VÁLTOZATOS TÁJAKON

Válassz egy hosszabb, de szebb utat szokásos napi útvonaladhoz. Könnyebb megtartani az egészséges szokásokat, ha kellemesebb a környezeted.



KEREKEZTEK EGYÜTT

Keress egy munkatársat, akivel együtt kerekezzetek a munkába. Többet fogsz biciklizni, és az emberi kapcsolataidnak is jót tesz.



SÉTAEBÉD

Rendszeresen ebédeljetek a kollégákkal séta közben. Így nem lesz magas a vércukorszinted, ami az ebéd utáni kajakómát okozza, és a szívedet is megterheli.



VÍZAUTOMATA

A vízautomata arra ösztönöz, hogy még több munkatársal találkozz. Óránként 5 percnyi aktivitás több előnnyel jár, mint heti három edzés a konditeremben.

AZ ISKOLÁBAN



CSAPVÍZ

Az iskolában vonzó és jól látható helyen legyen a gyerekeknek hozzáférésük a csapvízhez. Így egészséges ivási szokásokat alakítanak ki, és kevesebb üdítőt isznak.



FELÜGYELET AZ ISKOLA ELŐTTI ZEBRÁNÁL

Tedd a környéket biztonságossá, hogy a gyerekek gyalog vagy kerékpáron is mehessenek iskolába. Ez jó hatással van a fizikai és mentális fejlődésükre is.



EVÉS UTÁN VÁSÁROLJ

Mindig evés után menj bevásárolni. Kevesebb, ám annál egészségesebb élelmiszert fogsz vásárolni.



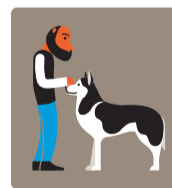
OKOS VÁLASZTÁS

A bevásárlólista segít abban, hogy kitarts az okos döntéseid mellett. A szupermarketek egészségtelen impulzusokkal bombáznak téged, és a megvásárolt élelmiszerek 60%-a általában előre nem tervezett.



PAD A BEJÁRATI AJTÓ MELLETT

Rakj ki egy padot a házad elé. Több időt fogsz a szabadban tölteni, és többet beszélgetsz majd a szomszédaiddal is.



HŰ TÁRS A SÉTÁBAN

Vegyél magadhoz egy kutyát. Minden nap el kell vinned sétálni.



TÖBB ENERGIA

Ajánld föl a segítségedet a helyi iskolának sportprogramok megszervezésében. A gyerekek megtanulják, hogy nem kell egész nap üldögélni.



NYITOTT ISKOLAUDVAR

Légy az iskolaudvar gondnoka. Ha iskolaidőn kívül is be lehet ide jutni, a gyerekek több időt fognak a szabadban tölteni.



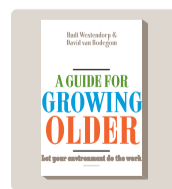
GYEREKET NE

Ne vidd magaddal a gyereket bevásárolni. A gyerekeket célzó agresszív marketingstratégiák olyan termékek megvásárlására készítetnek, amelyek túl zsírosak, édesek és sósak.



KELLEMES VIRÁGOK

Ültess virágokat és növényeket az előkertbe. Ha vonzó környezet arra fog csábítani, hogy több időt tölts a szabadban.



A KÖNYV

Beszélgess másokkal, például erről a könyvről. Ha kevés ismerősöd van, az ugyanolyan káros az egészségedre, mint a dohányzás.

MUNKAHELYEN