



MUNKAHELYI JÓLLÉT: OTTHON TUDÁSFÜZET



WELLBEING FÜZETEK

Impresszum - Bogyó Péter: Munkahelyi jóllét - otthon

Testszerviz® - bejegyzett védjegy – www.testszerviz.hu

Ügyvezető: Burget Péter

Felelős kiadó: Testszerviz Prémium Kft., 1108 Budapest, Mádi utca 200.,
www.testszerviz.hu

Design és tördelés: Bogyó Péter – www.bogyopeter.hu

Minden jog fenntartva © 2020.

A Testszerviz védjegyoltalom alatt áll. Bármilyen anyag sokszorosítása kizárólag a Testszerviz írásos engedélyével történhet.

BEVEZETÉS

Ez a Testszerviz® által összeállított füzet azoknak nyújt segítséget, akik otthon vagy távmunkában dolgoznak.

Ez a füzet nem tekintendő táplálkozási tanácsadásnak, a benne olvasható információ az Olvasó látókörének a szélesítésére szolgál.

Az itt olvasható információ közreadásának nem célja a szakszerű egészségügyi ellátás vagy orvosi kezelés helyettesítése, kiváltása semmilyen körülmények között sem.

Ha az Olvasónak egészségügyi gondjai, testi-lelki panaszai vannak, akkor javasoljuk számára a szakszerű orvosi ellátás vagy más egészségügyi szakember segítségének az igénybevételét. Ha az Olvasó jelenleg is rendszeres orvosi kezelés vagy egészségügyi ellátás alatt áll, akkor az itt olvasható információk alkalmazása előtt kérje ki kezelőorvosa vagy más, vele kapcsolatban álló egészségügyi szakember véleményét és iránymutatását.

Amennyiben az Olvasó az orvosától vagy a vele kapcsolatban álló egészségügyi szakembertől táplálkozási vagy étrendi előírást kapott, akkor az itt olvasható információkat a kapott előírás alkalmazása mellett, azzal összhangban kell alkalmaznia a fennálló kezelés sikerére érdekében.

Ebben a kiadványban közreadott információk alkalmazása vagy nem alkalmazása kizárólag az Olvasó felelőssége és lehetősége a saját

jobb életminőség elérése érdekében.

Ezt a tájékoztató kiadvány a Testszerviz szellemi terméke.

Ha úgy érzi, hogy a kiadványunk olvasása közben segítségre van szüksége, akkor kérjük szépen írjon nekünk a testszerviz@testszerviz.hu e-mail címre.

Burget Péter
Testszerviz® Alapító

Bogyó Péter
a kislemez szerzője

AZÉRT ÉLÜNK HOGY DOLGOZZUNK, VAGY AZÉRT DOLGOZUNK, HOGY ÉLJÜNK?

Távmunka vagy munka otthonról. Sok ember álma, amely egyre inkább valósággá válik. Amikor a legtöbb ember azon gondolkodik, hogy otthonról dolgozzon, úgy gondolja, hogy majd későn fog felkelni felébredni, pizsamában fog dolgozni, nem kell aggódnia a dugók miatt és így tovább; alapvetően azt tehet majd, amit csak akar. És bár ez részben igaza lehet, az biztos távmunka hatással lesz fizikai egészségére. Ezért fontos a távmunkában dolgozók számára, hogy aktívak és egészségesek maradjanak, és ez az, amit ebben a kislevelemben tárgyalunk.

A home office (azaz az otthoni munkavégzés) egyre divatosabb jelenség. Ugyan Magyarországon még kevésbé elterjedt, mind a munkavállalói, mind a munkáltatói oldalról nő az igény home office keretében történő munkavégzésre.

Ebben a kislevelemben nem jogi értelemben használom a távmunka, a home office és otthoni munkavégzés kifejezéseket. Összefoglalóan arra a nem-típusos munkavégzési helyzetre fogom használni, amikor nem egy adott irodai, telephelyi környezetben dolgozunk, hanem mondjuk otthonról - függetlenül a rendszerességétől.

A mindennapi munka élvezése kritikus jelentőségű a jóllét szempontjából. Sok ember állandó nyomás alatt dolgozik az eredmények elérése érdekében, és több kárt okoz, mint hasznot. A kiégés különösen gyakori azokon a munkahelyeken, ahol a munkavállalók boldogságszintje alacsony és a stressz szintje túlzott. Ez akkor sincs másképp, ha a munkát nem az irodában, hanem otthonunkban, egy könyvtárban vagy egy kávézóban végezzük.

Ráadásul az otthoni munkavégzésnek is megvannak a maga kritikus pontjai, amit ha ismerünk és tudjuk kezelni, akkor tényleg hatékonyak, eredményesek és boldogok lehetünk a munkánkban.

Nézzük meg mik a fő jólléti sarokpontjai az otthoni munkavégzésnek:

1. Napi rutin

Hogyan strukturáld a munkát, kezeld a feladataid és tarts szünetet?

2. Otthoni iroda, munkakörnyezet

Hogyan alakítsak ki megfelelő munkahelyet otthon?

3. Kommunikáció

Hogyan tartsuk a kapcsolatot a munkatársainkkal, családukkal és barátainkkal?

4. Képzés

Hogyan maradjunk a szakmánk élmezőnyében?

5. Táplálkozás

Mit együnk és igyunk, hogy hatékonyak tudjunk maradni?

6. Testmozgás

Hogyan erősítsük meg testünket az irodai tornával?

7. Regenerálódás

Hogyan előzzük meg a túlterhelődést és a kiégést?

HOGYAN STRUKTURÁLD A NAPOD ÉS TARTS SZÜNETET?

Az egyik legfontosabb dolog a sikeres otthoni munkavégzéssel kapcsolatban az a napi rutin. A tipikus 9-től 5-ig munkavégzésnek egy előnye biztosan van: stabil igazodási pontot és rutint tesz az életünkbe. Hiszen időben kell érkeznünk, egy megadott időszakban kell a munkát végeznünk és egy adott időpont után válunk megint szabaddá, amikortól már lehet leereszteni, lazulni.

Ezzel szemben ott van a nagy szabadság, ha otthonról dolgozunk. Akkor kezdünk amikor akarunk, pizsamában vagy köntösben flangálunk egész nap, kicsit dolgoztatunk az ágyból. Lehet felugrálunk és „hopp beteszek egy mosást, ha már itthon vagyok” vagy „á most megnézek egy új részt a sorozatomból”, aztán késő estig próbáljuk magunkat utolérni.

Mi lehet a megoldás?

Ki kell alakítanunk a napi rutint, hogy világosan meghúzott határokkal hatékonyak és sikeresek lehessünk otthon is. Úgy kell hozzá állnunk az egészhez, mintha egy irodába mennénk, hogy dolgozunk és hogy fontos, hogy jó munkát végezzünk.

Reggeli start

Keljünk fel ugyanakkor: függetlenül attól, hogy kell-e találkozóra mennünk vagy sem. Készüljünk el ugyanúgy: tisztálkodjunk, reggelizzünk, szedjük össze a gondolatainkat. Ezzel máris elkezdtük elválasztani az „otthon vagyunk”-at és az „otthon dolgozunk”-at.

A lelki beállítódásunkon is segít, ha felöltözünk a munkához. Pizsamában vagy melegítőben biztosan kényelmes, viszont nem adja meg a „dolgozunk” érzést.

A munkanap felosztása

Találjuk meg, hogy számunkra mik azok a szakaszok, ahogy korábban már sikeresen dolgoztunk. Ha korábban dolgoztunk már irodában vagy most is szoktunk irodába dolgozni, akkor vegyünk azt alapul. Ha megvan a „nyitvatartási időnk” akkor azt tudassuk a családjunkkal és kollegáinkkal is, hogy megfelelően tudjanak alkalmazkodni. Így a családjunk is tudni fogja, hogy azért mert a lakásban vagyunk még nem vagyunk otthon.

Kezdjünk ugyanakkor, mint a többiek, tartsuk a kávé-, cigi és ebéd-szüneteket is ugyanakkor. Ezzel máris adtunk egy erős vázat a napnak, ráadásul könnyebben tudunk majd a virtuális meetingekhez vagy beszélgetésekhez csatlakozni, hiszen készen állunk rájuk.

Sok cégvezető aggodalmát fejezi ki az otthoni dolgozókkal kapcsolatban, hogy az irodától távoli munkavállalók valójában csak házimunkát végeznek és egész nap TV-znek. Tapasztalataim és megfigyeléseim szerint általában az ellenkezője igaz - az emberek otthon még keményebben dolgoznak, mert nem zavarják meg a őket, és azért is,

mert nehezebb elhagyni az „irodát”.

Adjon időt magának

Az otthoni munkavégzéshez hosszabb átmeneti időre is szüksége lehet, ha most próbálkozik vele először. Ez egyénfüggő. A magányosság, elzártság, szorongás, motivátlanság, és a megkönnyebbülés, nyugodtság, produktivitás keverékét érezheti. Minden rendben, ez teljesen normális. Bármennyi időbe is telik, hogy hozzászokjon, próbálja meg könnyedén viselni és akkor könnyebben is fog megtörténni az átmenet.

HOGYAN ALAKÍTSUK KI MEGFELELŐ MUNKAHELYET OTTHON?

Nagyon fontos lépés a következő: ki kell alakítanunk egy munkahelyet. Ha megtehetjük, akkor egy külön szobát vagy helyiséget nevezünk ki irodának - lehetőleg ez ne a hálószobánk legyen. Ha csukni vagy zárni tudjuk az ajtaját az már egy jó fizikai és mentális elhatárolódás lehet. Ha a családjunk vagy lakótársaink miatt szükséges, ki lehet helyezni az ajtóra egy „Ne zavarjanak, dolgozom” táblát, amivel a többiek számára is tiszta helyzetet teremtünk.

Aki hosszabb távon szeretne ilyenre berendezkedni, az megteheti azt, hogy a lakásától eltérő bútorokat, dekorációt vásárol ebbe a szobába, ezzel is erősítve, hogy ez egy munkahely. Ráadásul ez még ergonómiai szempontból is előnyös, erről később még írok.

Abban az esetben, ha nincsen lehetőségünk egy külön helyiséget használnunk, akkor jelöljük ki egy térrészt a lakásban, amit innen-től irodának nevezünk és használunk. Lehet ez egy külön asztal, egy kanapésarok, bármi, ahol akár egész nap is el tudunk dolgozni kényelmesen és megzavarásoktól mentesen.

Az irodai környezet újrateemtése

Ha megszoktad hogyan néz ki a „hivatalos irodád”, és sok időbe telt, hogy egy munkaterületet kialakíts a munkavégzéséhez, akkor ez segíthet a környezet újrateemtéséhez az otthoni munkahelyi térben. Például, ha két monitorral dolgoztál az irodában, akkor nézd meg, meg tudod-e csinálni ugyanezt otthon; ha az asztalon volt irattartó, akkor ügyelj arra, hogy az az asztalán nagyjából azonos helyzetben legyen. Ezek apróságnak tűnnek, azonban a napi pörgésben ezek sokat fognak segíteni a koncentrációban és hatékonyságunkban is.

Lehet, nem tudjuk megteremteni elsőre a tökéletes munkakörnyezet, ugyanakkor van pár dolog amivel már az elejétől tudunk megfelelő környezetet létrehozni. A távmunka ergonómiai és balesetmegelőző kihívást jelenthet mind a távmunkázóknak, mind a távmunkásokkal rendelkező munkaadók számára.

A távoli munkavállalóknak eltérő preferenciák vannak a munkavégzés helyszínével kapcsolatban. Néhányuknak otthon van külön irodaterülete, mások inkább a co-working irodahelyiségben dolgoznak szívesen, mások órákat töltenek egy kávézóban, és megint mások utaznak a világban. Sok ember ezek kombinációjában dolgozik.

Ergonómiai megfontolások

A legtöbb távmunkavállaló általában laptopokat használ, mivel könnyű és mobil. Perifériák nélkül azonban a laptopok soha nem lehetnek ergonómiailag helyesek. Önmagában egy laptopnak olyan billentyűzete van, amely lehetővé teszi a vállak nyugalmát és a könyök 90 fokos helyzetét, hogy elkerülje a csukló és a váll megfeszülését, azonban a képernyő túl alacsonyan lesz, ami nyak- és derékfájást

okozhat. Ha megemeli a laptopot, és a képernyő tetejét szemmagasságába helyezi, akkor a billentyűzet lesz túl magasan. A rossz testhelyzetek ezeknek az „apróságoknak” a velejárói.

Otthoni iroda

Ergonómiailag a legegyszerű és leghelyesebb ha egy tényleges otthoni irodát hozunk létre. A legjobb, ha külön szobát használsz íróasztallal, állítható székkal, asztali számítógéppel vagy laptoppal, külön billentyűzettel, egérrel és monitorral.

A laptopokhoz hozzáadott eszközök javítják az ergonómiát, és javított testtartással megmenthetjük a testünket a fájdalomtól. Az állítható magasságú íróasztal ideális arra, hogy a nap folyamán a testtartásunkat megváltoztassuk és ne egyféleképpen terheljük. A szakirodalom szerint a kellemetlen testtartások nagyban hozzájárulnak a hátfájáshoz, ha túl hosszú ideig ülnek. Ez természetesen egy klasszikus irodára is igaz, sok tanulmány említi az egész napos ülést, mint a legfőbb egészségkárosító hatást. Ha ezt nem is tudjuk megtenni, egy laptoptartót szerezzünk be: a döntött felületnek köszönhetően kényelmesen, szemmagasságban ülhetsz a képernyővel szemben.

A szemünk védelme érdekében érdemes monitorszűrőt vagy kékfény szűrő szemüveget használni.

Rendszeresen szellőztess, ne legyél elhasznált levegőjű helyiségben! Figyelj oda, hogy abban a szobában ahol dolgozol ne legyen ételmaradék vagy bármi, ami kellemetlen szagot áraszt. Találd meg a munkavégzéshez számodra legideálisabb hőmérsékletet - ne legyen se túl meleg, se túl hideg.

HOGYAN TARTSUK A KAPCSOLATOT A MUNKATÁRSAINKKAL, CSALÁDUNKKAL ÉS BARÁTAINNKAL?

Minimalizáld a félbeszakításokat

Az otthonról történő munkavégzés áldás és rendkívül eredményes is lehet, ám továbbra is fennáll a félbeszakítások veszélye, amelyek problémákat okozhatnak a munkavégzés közben.

Természetesen ezeknek egy része elkerülhetetlen, de törekedjünk arra, hogy minél jobb legyen. Ha már letisztult a napi rutinod, akkor megvan a meetingek, a szünetek és üzenetküldések, napi reportok ideje. Így a fennmaradó időben összpontosíts arra, amit csinálsz.

Legyenek rendszeres élő találkozód

Alapvetően megvan a bizalom a virtuális meetingekben. A telefonos interakciók kevésbé sikeresek: nem látod a másik arcát, nem látod a testbeszédét. Ezért hagyományos email és üzenetküldő appok mellett, időnként érdemes videóhívásokat, videókonferenciákat beiktatni, ahol a csapattagok láthatják egymást.

Emellett sok vezetőtől halljuk, hogy a virtuális csapatok akkor válnak sikertelenné, ha induláskor nem találkoztak élőben. Az élő meetingek elősegítik, hogy a kapcsolatokat jól induljanak, ápolva legyenek és egyre jobbak legyenek.

Otthon vagy, mégsem vagy otthon

A családtagjaiddal, beleértve a gyermekeket is meg kell beszélni, hogy Anya/Apa itthonról fog dolgozni. És mi Anya/Apa munkahely és munkaideje. Világosan meghúzott határok, egyértelmű szabályok és a napi rutin ismerete szükséges ahhoz, hogy ez sikeresen működjön.

Cserébe nagyon jó érzés tud lenni, hogy a kávé és ebédszünetet a párunkkal vagy gyerekünkkel tudjuk eltölteni. És hányszor kívánjuk, hogy „bár csak több időt tudnék tölteni a családommal”. Ugye, ha ügyesen csináljuk, akkor ez megtörténhet.

Barátok

A családi helyzethez hasonlóan kell, hogy eljárjunk a barátainkkal kapcsolatban. Ha ők is tudják mikor dolgozol, nekik is könnyebb dolguk van. És ebédidőben vagy munka után ugyanúgy tudtok beszélgetni, még akár élőben is találkozni, mint ha egy irodai, 9-től 5-ig munkahelyed lenne.

HOGYAN MARADJUNK A SZAKMÁNK ÉLMEZŐNYÉBEN?

Az otthonról történő munkavégzés során sok mindenben magunkra vagyunk utalva. A saját hozzáállásunkon, kitartásunkon és etikánkon múlik, hogy folyamatosan magas minőségű munkát végzünk-e. Kicsit olyan, mintha a felettünk megszokott kontroll teljesen hiányozna. Ezen tudunk a már korábban említett napi rutinnal és meetingekkel kontrollt tenni magunkra. Van még egy terület, ahol szükség lesz erre. Ez pedig a folyamatos tanulás.

Tudom, elsőre elcsépettnek hangzik, hiszen sok helyen hallani erről. Azonban a saját megfigyelésem az, hogy a gyakorlatban kevés helyen valósul meg. Van, ahol eleve nem is foglalkozik vele a munkáltató, van ahol nincs akkora keret, hogy nekünk is jusson belőle és van ahol mások döntenek el, hogy számunkra mi lehet a jó képzés.

Én most megosztom, hogy mire gondolok a folyamatos tanulás kapcsán és hogyan tudod lépésről lépésre kialakítani a folyamatos tanulás szokását. És hidd el, ez nem pénz kérdése. Azonban erről se feledkezzünk meg, sőt! Azt javaslom, hogy hozz létre egy képzési számlát és folyamatosan gyűjts pénzt a szakmai fejlődésed érdekében.

Olvass szakirodalmat!

Az első javaslatom, hogy olvass. A tanulás egyik legjobb módja még a mai napig mindig. Tölts el egy ki s időt azzal, hogy megtaláld az új könyveket és weboldalakat, amik a számodra megfelelő szakmai tudást nyújtják. Ha minden nap csak 15 percet töltesz szakmai anyagok olvasásával, akkor az havonta összesen 5 órányi tanulást jelent. Bingo! És még csak napi 15 percről beszélünk.

Brian Tracy a Phoenix szemináriumon mondta: *„A felmérések szerint napi 1 óra – 2-3 éven át –, és témánkban hozzáértők leszünk. Bármilyen témát tanulmányoznak, az időbeosztástól a nukleáris fizikáig, napi 1 óra olvasás hozzáértővé tesz. 3-5 év alatt szakemberré válhatunk. 5-7 év alatt nemzetközileg is elismert szakemberré. A világ egyik legnagyobb tudású szaktekintélyévé válhatunk a témánkban. Napi 1 óra bármilyen témában, lehet az az orvostudomány vagy a molekuláris biológia. Olvassunk napi 1 órát!”*

Végezz tanfolyamokat!

Második lépésnek ajánlom, hogy keresd meg azokat az elérhető webinarókat, online tanfolyamokat, amelyek számodra relevánsak.

Itt szeretném kiemelni, a „Massive open online course (MooC)” elnevezésű, tanfolyamokat. Ez magyarul azt jelenti, hogy „tömeges nyílt online kurzus”, és olyan webes kurzusokat sorolunk ide, amelyek korlátlan részvételt és online hozzáférést biztosítanak az interneten keresztül egy egyetemi előadáshoz vagy képzéshez, alapesetben ingyenesen. A legismertebb online tanfolyam platformok - melyek az új oktatási üzletért versenyeznek - az Udemy, az EDx és a Coursera.

A MooC-k általában meghatározott kezdési és befejezési dátummal rendelkeznek. Az egyetemi oktatók online video-előadásokat tartanak, elméleti és gyakorlati feladatokat adnak, és a legtöbb esetben gyorsan kommunikálnak. A globalizáció és a technológia növekedésével drasztikusan megnőtt a felsőoktatáshoz való hozzáférés.

A MooC-k általában ingyenesek, és az online kurzusok gyakran a legrangosabb egyetemekről, például a Harvard, a MIT és a Stanford származnak. A MooC-k egyre népszerűbbé válnak; egyre több tanfolyam érhető el, és az online oktatás minősége is javul. És egyre több ilyen kurzus elvégzésével nem csak Oklevélhez, hanem egyetemi alap és mesterdiplomához is juthatunk.

Menjünk workshopra, konferenciákra!

Amikor már anyagilag stabilan működik az otthoni munkavégzésed és a képzési számládon is összegyűlt elegendő pénz, akkor érdemes workshopokra és konferenciára is eljárnod.

Itt a szakmai fejlődésen túl kapcsolataidat is építheted és rengeteg ötletet fogsz tudni hazavinni csak azáltal, hogy megfigyelsz másokat. Azt javaslom, hogy a szakmádban valóban sikeres embereket kövesd, akik tényleg letettek valamit az asztalra.

Egyre népszerűbbek kezdenek lenni az online konferenciák is, idő kérdése és Magyarországon is egyre több ilyenrel fogunk találkozni. Használjuk ki ezt a nagyszerű lehetőséget!

MIT EGYÜNK ÉS IGYUNK, HOGY HATÉKONYAK TUDJUNK MARADNI?

Az „Az vagy, amit megeszel” mondás eredetileg Feuerbach német filozófus rövid megfogalmazása, melyet A Spiritualitás és Materializmus (1863) című tanulmányában fogalmaz meg. Eszerint az elfogyasztott étel az ember mentális és lelki állapotára is kihat, rövid és hosszú távon egyaránt.

Azóta persze rengeteg tudás gyűlt össze a táplálkozásunk kapcsolatosan. Nem szeretném egyetlen diéta vagy táplálkozási forma mellett letenni a voksomat, csak olyan alapvető elemeket szedtem össze, melyek segítik - nem csak az otthoni - munkavégzésünket. Ezeket kapaszkodónak adom neked, hogy ne csábulj el attól, hogy az otthoni munkavégzéskor túl közel van a hűtő és/vagy a konyha, és már megint azt mond, hogy „csak bekapok egy falatot”.

Napi rutin - újratöltve

Amint korábban már említettem a napi rutin segít. Reggelizz, ebédelj és vacsorázz a megszokott időben. Így a tested a megszokott módon tud dolgozni, nem fogják olyan stresszhelyzetek terhelni, mint a túl rövid vagy túl hosszú szünetek az étkezések között.

Egészséges ételek

Természetesen több könyvet lehetne írni arról, hogy mit tartunk egészséges ételnek. Én most azokat a szempontokat írom le, melyeket alkalmazva készítem össze a saját ételeimet.

1. Fogyassz napi szinten zöldséget és gyümölcsöt! Ha teheted edd nyersen vagy salátában! Még a zöld turmix is nagyon jó!
2. Egyél valódi alapanyagokból készült ételleket, kerülj a feldolgozott és mesterséges anyagokkal, tartósítószerrel túltölt termékeket!
3. Csökkents le lehetőleg a nullára a lisztet, cukrot és gyorsan felszívódó szénhidrátokat tartalmazó „ételeket”!
4. A fehérjék fogyasztásánál vedd figyelembe, hogy mennyi időre terhelik le a tested! A zsíros és vörös húsoknak 12-14 óra is kell, mire átvonul a gyomrodon, így ezeket kerülj délután 3 után, mert nem fogsz tudni jól aludni! A legjobb választás a tojás és a hal.
5. Ha csak teheted kerülj a tehenéjete! Váltj kókusz, rizs vagy mandulatejre, főleg ha csak a kávé miatt iszod!

Igyál vizet

Lehet ezt is sok helyen hallottad már. Én most már saját tapasztalattól merem állítani, hogy a napi, rendszeres és elegendő vízfogyasztás sokkal nagyobb éberséget, kreativitás és kitartást ad.

A rendszeresség alatt azt értem, hogy a nap folyamán lehetőleg egyenletes igyunk vizet. Felkeléstől a lefekvésig, legyen akár az poharanként vagy félliteresével - legyen egyenletes.

Az elengedő pedig a testtömegunktől és terheltségunktől függő, valahol 2 és 4 liter között lesz. Kísérleztük ki, hogy a munkavégzésünkhöz és életmódunkhoz mennyire van szükségünk.

Fontos, hogy a szemünk előtt legyen az ital, hogy véletlenül se felejtjük el meginni. Ha kell, vegyél egy kulacsot, egy kancsót vagy egyszerűen egy 1,5 literes flakont. Tedd ki az asztalra úgy, hogy kényelmesen egy karnyújtásnyira legyen - hidd el, tudom miről beszélek.

Edzés, izzadás és kánikula esetén növelni kell a bevitt folyadékmenyiséget, és az elvesztett elektrolitok (pl. só) pótlására is figyelmet kell fordítani. A kávé, tea, üdítő italok, energiatalok vízelvonó hatással rendelkeznek, fogyasztásuk esetén emeld meg a bevitt vízmenyiséget.

Vitaminok és ásványi anyagok

Az ásványi anyag és vitaminszükségletünket számos tényező befolyásolja - korunk, nemünk, fizikai aktivitásunk, táplálkozási szokásaink és emésztésünk. Az alábbiakban egy minimum alapot szeretnék megmutatni, melyhez az egyedi szükségleteidet majd hozzá tudod adni (extra szellemi vagy fizikai leterheltség, éjszakai műszak, stb.).

1. A-vitamin - 5 000 NE (Nemzetközi Egység)
2. D-vitamin - 4000 - 10000 NE
3. E-vitamin - 800 NE
4. B1-vitamin - 500 mg, B6-vitamin - 50 mg, B12-vitamin -100 µg
5. C vitamin - 2000 - 5000 mg
6. Cink - 25 mg
7. Kal-Mag, Kalcium - 500 mg és Magnézium - 250 mg

HOGYAN ERŐSÍTÜNK MEG TESTÜNKET AZ IRODAI TORNÁVAL?

Már korábban említettem a testtartásunk fontosságát és azt, hogy mit okozhat, ha ezt nem vesszük komolyan. Az egész napos ülés káros lehet a fizikai egészségedre. Mindezek mellett megemeli a stresszhormon szintet, amiről ugye nem kell külön beszélnünk. Annak érdekében, hogy testünket jó állapotban tartsuk az alábbiakat javaslom.

Tarts szüneteket rendszeresen!

Tarts óránként 5-10 perc szünetet, amikor csak teheted. Menj ki a friss levegőre, sétáld körbe a házat vagy az épületet. Fontos, hogy ilyenkor emeld fel a fejed egyenesre és nézz messzi. Nézz ki a fejedből! A munkád alatt benne voltál, most néz ki belőle+

Mozgasd át a tested!

- 1. Fejkörzés:** Próbáld meg lazítani, lógatni a fejed, majd végezz félkörös fejkörzést - csak balra-jobbra. Ne végezz teljes nyakkörzést, csak félköröset, állal lefelé.
- 2. Nyak nyújtása:** Dönts oldadra a fejed. Azzal a kezeddal, amelyik felé hajoltál - kicsit húzd le a fejed úgy, hogy a nyakizmaid kissé

megfeszüljenek. Ne erőltesd! Váltakozva csináld mindkét irányba.

- 3. Törzsfordítás:** Először arra figyelj, hogy a lehető legjobban megnyújtsd a gerincedet, majd deréktól felfelé fordítsd törzsedet balra, közben segíts a karoddal is. Jobb kézzel markold meg az ülőke bal peremét, a bal karral pedig kapaszkodj a támla hátsó részébe. Ezután ellenkező irányba is végezd el.

Erősítsd meg a tested!

Ha szeretnéd, hogy a tested még erősebbé váljon és ezáltal több energiád is maradjon, akkor kezdj el napi rendszerességgel edzeni. Íme pár kezdő tipp.

- **Halott bogár - 20 ismétlés, váltakozva**
 - *Ez a gyakorlat a tartóizmokra összpontosít, abban segít, hogy hogyan kell ezeket az izmokat megfelelően használni.*
 - Feküdj a hátadra, a térdeidet húzd fel 90 fokba, a karjaidat pedig kinyújtva emeld az ég felé.
 - Ha ez megvan, akkor az egyik karodat vidd hátra, miközben az ellentétes oldalon lévő lábadat kinyújtod.
 - Térj vissza a kiinduló helyzetbe és csináld meg ugyanezt a másik két végtaggal is. Ez számít egy ismétlésnek.
- **Plank - 30 másodperc**
 - *A plank a legjobb erősítőgyakorlat hasra, és a mély hátizmokra.*
 - *A plank egy angol kifejezés, jelentése: palánk, deszka. Onnan jön, hogy a törzset olyan egyenesen kell tartani, mint egy deszka.*

- Feküdj le a földre, tedd az alkarodat a padlóra. A lábadat nyújtsd ki teljesen a tested mögött. A lábak legyenek összezárva, és a lábujjhegyeden egyensúlyozz!
- Emeld fel a csípődet, úgy, hogy a vállak, a csípő, a térd és a boka egy egyenes vonalat alkosson. Ebből az egyenes vonalból jön a plank, azaz deszka elnevezés.

Ne hagyd abba!

Találd meg, hogy mik azok a mozgásformák, amiket szívesen csinálsz. Ezek után már könnyebb lesz rendszeres edzést beiktatnod a napi vagy heti rutinodba.

Több, mint 100 egyszerű gyakorlatot találsz a www.mozgasmenedzser.hu oldalunkon. Ízületről ízületre haladva. Válogass belőle kedvedre!

HOGYAN ELŐZZÜK MEG A TÚLTERHELŐDÉST ÉS A KIÉGÉST?

A kutatók azt találták, hogy távmunkában dolgozók nem hogy kevésbé lennének termelékenyek, hanem még termelékenyebbek, mint irodában dolgozó munkatársaik. Az otthonról dolgozó munkavállalóknak kevesebb zavaró tényezővel kell foglalkozniuk, rugalmasabb munkaidővel rendelkeznek, kevesebb időt pazarolnak el az ingázással és a munkára való felkészüléssel. Nincs forgalmi dugó, nincs irodai dráma, és nem túl sok a stressz. Ennek ellenére továbbra is hajlamosak a kiégésre.

Nézzük meg mik lehetnek azok a dolgok, amikre különösen oda kell figyelni, ha otthoni munkavégzésről beszélünk.

1. Tarts szüneteket, és használd őket okosan!
2. Próbáld többet tornázni, nyújtani!
3. Alakítsd ki a napi rutinod, amely valóban működik számodra!
4. Állítsd fel fontossági sorrendet a munkádban és életedben is!
5. Ügyeljen arra, hogy a szabadidőd minőségi legyen!
6. Ne légy beképzelt és túl magabiztos!
7. Vigyázz a koffeinnel, cukorral és a szénhidrátokkal!
8. Ne szorítsd a társadalmi életedet a háttérbe!

ZÁRSZÓ

Kedves Olvasónk!

Bízunk abban, hogy kis füzetünket hasznosnak fogja találni.

Reméljük, hogy a benne leírt javaslataink használatával lehetőségessé válik az Ön számára is egy egészségesebb és erősebb fizikai állapot kialakítása, amivel hatékonyabb és egészségesebb lehet az otthoni munkában.

Ha meg szeretné osztani velünk a kiadványunkkal kapcsolatos gondolatait, a használatával elért sikereit, akkor kérjük, írjon a testszerviz@testszerviz.hu e-mail címünkre.

Abban az esetben is írjon bátran, ha a füzet használatához segítséget szeretne kérni.

Sok sikert és jó munkát kívánunk!

Üdvözlettel a Wellbeing Program megalkotói



Testszerviz
Wellbeing Program



+36 30 73 74 359



www.wellbeingprogram.hu



wellbeing@testszerviz.hu



1136 Budapest, Raoul Wallenberg utca 9.

Nyitva vagyunk:

Hétfő-Péntek: 9:00 - 17:00

