



Regione Campania



MENS SANA IN CORPORE SANO! PROGRAMMA - LUOGHI DI LAVORO CHE PROMUOVONO SALUTE

PERCHÉ L'ATTIVITÀ FISICA È IMPORTANTE?

- 1. AUMENTA LA PRODUTTIVITÀ:** Più energia, più concentrazione, migliori risultati.
- 2. RIDUCE LO STRESS:** Muoversi aiuta a rilassarsi e a gestire le sfide quotidiane.
- 3. MIGLIORA IL BENESSERE FISICO E MENTALE:** Un corpo attivo è un corpo più sano e felice!

LO SPORT PIU' ADATTO A TE

GLI ESPERTI CONSIGLIANO



Sei un libero professionista e ti trovi sommerso da appuntamenti e riunioni? Prova una disciplina di gruppo, come la **danza!** Aiuta a migliorare flessibilità e coordinazione, aumentando anche la tua energia quotidiana.



Sei un manager o ricopri ruoli dirigenziali e sei sempre sotto pressione? Dedica del tempo alla **corsa** all'aria aperta! Ti permette di liberare la mente e rafforzare la tua determinazione.



Hai una piccola azienda e ti destreggi tra mille problemi come **insonnia, dolori muscolari o mal di testa?** Il **crossfit** è il tuo alleato ideale per rafforzare corpo e spirito, affrontando la giornata con più energia.



Lavori nel mondo del design e le scadenze ti mettono sotto pressione, provocando ansia e tensioni muscolari? La **boxe** potrebbe fare al caso tuo! Ti aiuta a gestire lo stress, rilascia endorfine e aumenta la tua autostima.

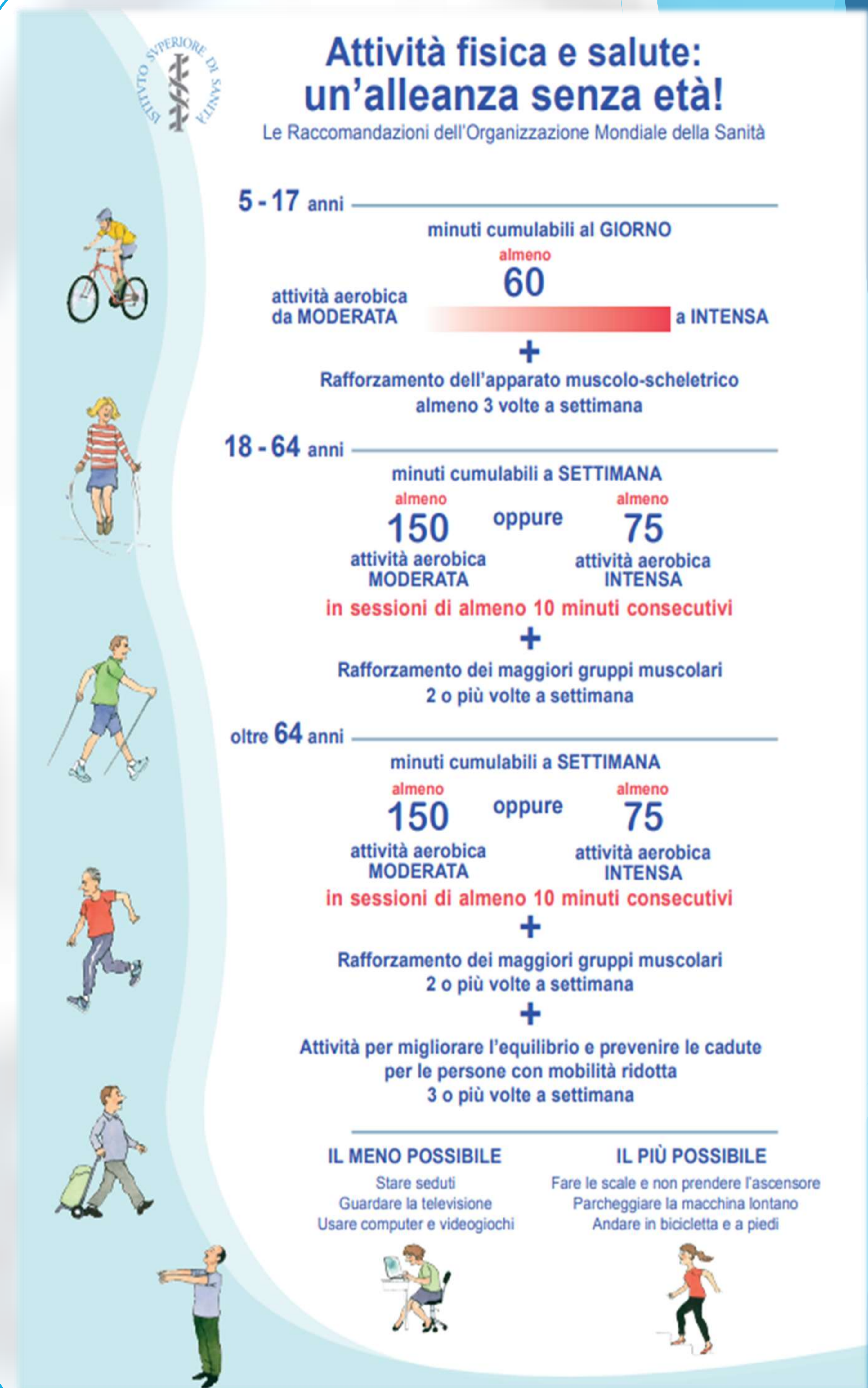


Sei un impiegato o fai un lavoro di ufficio ed hai spesso mal di schiena o gli occhi affaticati? Il **nuoto** è perfetto per rilassarti, tonificare i muscoli e migliorare il tuo sonno notturno.



Sei un rappresentante e passi molto tempo fuori casa? Soffri di gambe gonfie o problemi di circolazione? Lo **yoga** è l'attività ideale per te: rilassa la mente e favorisce una migliore ossigenazione.

RACCOMANDAZIONI OMS



Cosa puoi fare a lavoro

- **FAI PAUSE ATTIVE:** Alzati e cammina
- **USA LE SCALE**
- **FAI STRETCHING ALLA SCRIVANIA**
- **ORGANIZZA UNA PASSEGGIATA DI GRUPPO**