

10 trucs per ser més actiu

a la Universitat

1. Feu ús de les escales per pujar i baixar d'un espai a l'altre en comptes de l'ascensor.



2. Poseu les impressores, fotocopiadores, arxivadors, etc. prou lluny del vostre lloc de treball perquè us hàgiu d'aixecar i caminar una miqueta per usar-los.

3. Després d'estar una hora asseguts davant la pantalla de l'ordinador, aixequu-vos, camineu i feu algun estirament. Exerciteu la respiració profunda (repetiu fins a 3 vegades a fons: inspiració 5 segons i expiració llarga de 8 segons).



4. Si aneu a treballar o a estudiar en transport públic, baixeu una parada abans per caminar. Si us desplaceu en cotxe particular, aparqueu una mica lluny per tal de poder caminar una mica abans de començar la vostra jornada laboral i en acabar-la. Amb 10 minuts de temps n'hi ha prou!



5. Feu els desplaçaments entre els diferents equipaments de la Universitat i les diferents facultats a peu o en bicicleta.

6. Aproveiteu part del temps destinat a esmorzar o a dinar per fer activitat física, sobretot en el segon cas: amb un dinar lleuger i ràpid n'hi ha prou. Si aneu a restaurants o bars del campus, trieu-los prou lluny del vostre lloc de feina de manera que hi pugueu anar caminant i tornar de la mateixa manera.



7. Dinamitzeu els companys i companyes, grups i equips de treball perquè participin en activitats físiques i esportives (caminades, lligues, torneigs, etc.).



8. Quan organitzeu conferències, congressos o reunions de tota mena, assegureu-vos que incloguin moments per relaxar-se, estirar, reactivar la respiració, moure's, empatitzar amb la resta de companys, etc.

9. Programeu reunions "actives", sempre que us ho permetin els temes. Passejant pel campus, a l'spa, jugant partits de pàdel, tennis o golf, o propiciant l'existència d'espais per a la distensió i la reunió dins dels edificis amb recursos actius (futbolí, taula de tennis taula, etc.)

10. Aproveiteu per caminar i respirar millor quan truqueu per telèfon.

