

avonova™



AVONOVAS TIPS FÖR

EN HÅLLBAR OCH

AKTIV LIVSSTIL

FÖR ATT UPPRÄTTHÅLLA ARBETSPRESTATIONEN

- Ät och drick vatten regelbundet
- Ta pauser i arbetet
- Prioritera dina arbetsuppgifter
- Växla mellan lätta och mer krävande arbetsuppgifter
- Fokusera på en sak i taget
- Skapa ett lugnt arbetsutrymme
- Växla din arbetsställning
- Be om hjälp

FÖR AVKOPPLING PÅ FRITIDEN

Exempel på mental avkoppling

- Avslappningsövningar, meditation
- Musik, läsa, se på TV
- Trevliga hobbies, motion, promenader
- Kultur, handarbete, kreativt skapande
- Familj och vänner
- Humor, naturen

Exempel på fysisk avkoppling

- Avslappningsövningar
- Muskelvård, stretchning, yoga
- Massage och andra behandlingar

FÖR ATT UTÖKA DIN MOTION

- Promenera korta sträckor, t.ex. till närbutiken
- Ta trapporna
- Cykla till jobbet
- Skotta snö, trädgårdsarbete, snickra, hushållsarbete
- Vistas ute i naturen
- Utnyttja närområdets motionsmöjligheter
- Hitta en behaglig, lättillgänglig motionsform
- Använd dig av experter inom hälsobranschen
- Motionera innan arbetsdagen

FÖR ATT FÖRBÄTTRA DIN KONDITION

- Motionera regelbundet, gärna dagligen
- Träna allsidigt
- Utmärkta träningsformer är t.ex. löpning, cykling, skidåkning, bollspel, konditionsgympa och gymträning
- Varva hårda träningspass med lätta pass och vila
- Kom ihåg att en hälsosam kost och tillräcklig nattsömn bidrar till din återhämtning

FÖR ATT EFFEKTIVISERA SÖMNERN

TIPS NR. 5

- För en regelbunden sömnrhythm ha rutinmässiga förberedelser inför sömn, gå och lägg dig i tid
- Undvik alkohol, nikotin, kaffe och energidrycker
- Behandla bekymmer och stressande tankar redan på dagen, inte innan du ska sova
- Undvik skärmaktiviteter för sent på kvällen
- Träna inte för hårt 3–4 timmar innan läggdags
- Varva ned innan du ska sova
- Ät ett lätt och hälsosamt kvällsmål
- Ha en behaglig, mörk och sval sovmiljö

FÖR ATT FÖRBÄTTRA ÅTERHÄMTNINGSFÖRMÅGAN

TIPS NR. 6

- Utveckla den fysiska prestationsförmågan
- Ät regelbundet och hälsosamt
- Håll koll på vikten
- Förbättra stresshanteringen
- Förändra dina levnadsvanor
- Undvik alkohol och tobak