

در واقع، عادات نادرست حرکتی چون قوز کردن، ساعت های متمادی در یک حالت نشستن یا ایستادن، استفاده نکردن از میز و صندلی استاندارد و بی توجهی...

نشست‌مندان، ها؛ خسته‌ها، افسرده

این متخصص طب فیزیکی با تاکید بر اهمیت کار کردن در محیط روشن که از آفتاب نور بگیرد، می گوید: از یک سو ارتباط گفتاری داشتن با همکاران طی روز از عوارض روحی ناشی از پشت میزنشینی می کاهد از سوی دیگر ورزش کردن بویژه ورزش های گروهی چون راهپیمایی در محیط باز پارک ها یا ورزش صبحگاهی در پارک ها برای کسانی که امکان رفتن به باشگاه های ورزشی را ندارند، گزینه خرد، برای رسیدن به نشاط و شادابی جسمی و روحی است.

ہاش، در محیط کار، ممکن، یا غب ممکن؟

صفحه 1 | 0