

6 maneras de incorporar el movimiento consciente a la jornada laboral



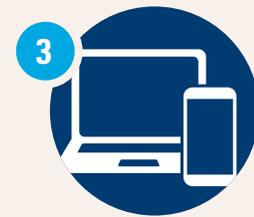
1. Respire profundamente

Inhale por la nariz durante 4 segundos, mantenga la respiración durante 7 segundos y exhale por la boca durante 8 segundos. Repita este ciclo según sea necesario.



2. Baile en su silla

Estimular el sistema digestivo puede ayudar a reponer la energía vital cuando siente que está empezando a decaer. Para ello, pruebe con algunos giros sencillos sentado.



3. 20-20-20

Cada 20 minutos que pase usando una pantalla, suba la mirada y concéntrese en algo que esté a 20 pies de distancia durante un total de 20 segundos.



4. Inclínese hacia adelante

Esta postura estimula la circulación en la parte superior del cuerpo y el cerebro, lo que alivia el sistema nervioso y el estrés. Mantenga esta postura durante 10 ciclos de respiración.



5. Inhale energía

¿Sufrió un bajón de energía mental? Estire los brazos, entrelace los dedos, palmas hacia el cielo e imagine que las toxinas abandonan su cuerpo.



6. Párese

Programar descansos cortos de 3 a 5 minutos en su calendario para levantarse y relajar su cuerpo.



Para más consejos sobre cómo incorporar movimiento saludable a su día, comuníquese con su Programa de Asistencia al Empleado. Ofrecemos orientación, herramientas y recursos para apoyar su salud mental, emocional y física.

Asistencia en vivo 24 horas al día, 7 días a la semana

Llame al:

| TRS: Marque el 711

En línea: guidanceresources.com | Aplicación: GuidanceNowSM | ID de la web:

