

Liikumisampsude

BINGO

Tegin lõuna ajal õues vähemalt 10 min kõnniringi

Enamiku telefoni-kõnedest tegin seistesi või kõndides

Kutsusin kolleegi endaga koos liikumispausi tegema

Liikusin enne tööpäeva algust vähemalt 10 min aktiivselt õues

Tegin arvutiga tööd seistes

Tegin kolleegiga kõnni-koosoleku

Tegin arvutiga töötades iga 30-60 min järel liikumispausi

Liikusin peale tööpäeva lõppu vähemalt 10 min aktiivselt õues

Tegin koosolekul liikumispausi