

SCHMERZFREI & GESUND IM HOMEOFFICE

Dein persönlicher Tagesplaner

Für einen gesunden Alltag

ZUHAUSE

Engpass-Dehnungen

- 10-15 Min am Tag
- 2-3 Min pro Einheit



Gesundes Essen

- Obst & Gemüse
- Nüsse & Samen



Wichtige Pausen

- Lüften
- 30 Min in die Natur
- Entspannen



Morgen-Routine



To-Do im Homeoffice



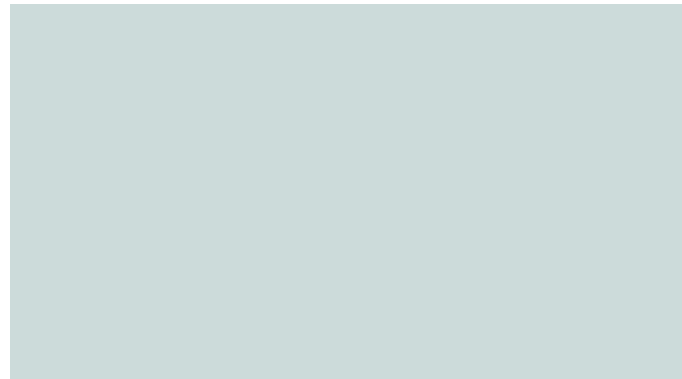
Mittagspause



Wichtige Erledigungen



Feierabend



Nicht vergessen

