

5 Hábitos más saludables para el trabajo

por Annie Barrett

vibrantsoulful.com

- **HIDRÁTATE.** Toma ocho vasos de agua de 8 onzas al día. Ese es el equivalente a medio galón. Toma agua y té de hierbas en lugar de café.
- **LLEVA TU PROPIO ALMUERZO SALUDABLE.** Piensa en ensaladas y sopas. Piensa en proteína, vegetales y frutas. Reduce el consumo de carbohidratos refinados.
- **TOMA DESCANSOS FRECUENTES** para revitalizarte y aumentar la productividad. Intenta 25 minutos de trabajo seguidos de 5 minutos de descanso.
- **¡SIÉNTATE DERECHO!** No te encorves. Alarga tu columna vertebral y ensancha tus clavículas. Mantén tus hombros hacia atrás. Invierte en muebles ergonómicos de oficina.
- **¡MUÉVETE!** Camina durante tu descanso. Haz yoga en tu oficina. Invita a tus compañeros de trabajo a que lo hagan contigo.

Ejercicios de yoga en una silla

