



Life Hacks

PARLONS SANTÉ !

Conseils pratiques de K+N pour une meilleure santé au travail

Pourquoi König + Neurath parle-t-elle de santé, au juste ? Et bien parce que ce sujet fait partie de nos réflexions dans tous les services de notre entreprise et dans tous nos concepts d'ameublement qui favorisent l'activité physique. Mais comme aujourd'hui, la vie professionnelle et la vie privée fusionnent de plus en plus et que la santé de chacun devient soudain aussi un facteur économique, nous souhaitons y contribuer en donnant régulièrement quelques impulsions utiles.

Conseils pour l'automne : alimentation, habitudes, sport et équilibre mental

À l'heure actuelle, les chiffres nous forcent à constater que nous ne pourrons plus revenir à l'ancienne normalité comme si de rien n'était. Les activités favorables à la santé dans le cadre de rencontres en présentiel (aussi bien dans l'entreprise que sur les salons mais aussi dans le domaine privé, comme la salle de gym ou le club local etc.) ne sont plus possibles à cause des concepts d'hygiène à respecter. Nombreuses sont les personnes qui se plaignent du manque d'exercice physique. Et il y a aussi une nouvelle incertitude par rapport à l'année dernière : suis-je simplement enrhumé ou bien ...? Mais la bonne nouvelle, c'est que nous pouvons prendre notre santé en main ! Renforçons ensemble notre système immunitaire, que ce soit en nous alimentant correctement, en faisant du sport régulièrement ou en prenant

soin de nous détendre !



Pour que votre journée de travail soit celle que vous souhaitez

+ Sortir plus facilement du lit le matin

Un réveil qui sonne met rarement de bonne humeur, mais on peut y remédier **en abordant la journée de manière positive** : "Je vais accueillir à bras ouverts tout ce que cette journée m'apportera" ou "Aujourd'hui, je vais rester serein et patient face aux événements que je ne peux pas influencer." L'étape suivante consiste à **activer la circulation sanguine** : sur le lit, allongez-vous sur le dos et pédalez. Ensuite, prenez une douche en la terminant froide pour vous revigorer. Ces astuces vont tout de suite vous aider à mieux commencer la journée

+ Coup de pouce énergétique pour la matinée

Notre premier conseil n'est pas un bienfait seulement pour l'estomac : renoncez au café après le lever car pendant la nuit, votre organisme a perdu beaucoup d'eau et la dernière chose dont il a besoin, c'est de caféine qui déshydrate. Buvez plutôt d'abord de l'**eau de gingembre, stimulante et antibactérienne** (faites bouillir à feu doux deux tranches de gingembre bio dans un demi-litre d'eau pendant dix minutes, ou arrosez-les d'eau bouillante et laissez infuser), puis attendez une demi-heure avant de déguster un bon café parfumé.

+ Meilleure humeur sur le lieu de travail

Le meilleur moyen de rester détendu pendant une dure journée de travail passée assis à son bureau, c'est de faire **une petite pause étirements** toutes les heures. Autre possibilité : **des visites plutôt que des courriels**. Aller voir ses sympathiques collègues entretient l'activité physique sur le lieu de travail, les relations avec les autres et fera peut-être même naître la prochaine bonne idée. Astuce **contre la fatigue des yeux** : il est important de cligner souvent des yeux et de boire de l'eau régulièrement. Cela stimule la formation de liquide lacrymal et empêche que les yeux ne soient secs et fatigués. La règle 20/20/10 est également utile : lorsque vous travaillez sur un écran, portez votre regard toutes les vingt minutes pendant vingt secondes sur un objet éloigné d'au moins dix mètres. Ou bien frottez-vous vigoureusement les mains pour les réchauffer avant de les poser comme deux coupes sur vos yeux. Retirez-les lentement au bout d'une à deux minutes.

+ La bonne alimentation pour vous

L'alimentation La nutrition est essentielle pour la santé et le bien-être. Travaillez-vous physiquement et aimez-vous la cuisine maison ? Pas de problème : mangez quand vous avez vraiment faim, tout ce qui vous rend plein et heureux. Idéalement, votre déjeuner devrait contenir beaucoup de légumes frais, des salades variées, de bonnes graisses et des glucides - et occasionnellement de la viande ou du poisson. Le soir, vous devez suivre un régime alimentaire plus léger avec des légumes et des vitamines. Ne mangez plus et ne buvez plus d'alcool au moins deux heures avant d'aller vous coucher. Vous dormirez mieux et vous serez reposé au réveil !

+ Après le travail : conseils pour éviter de se détendre outre mesure le soir

C'est justement quand la journée a été fatigante que l'on veut se récompenser. Et tant qu'à faire, on s'offre une boisson bien calorique et on grignote du sucré ou du salé lourd à digérer. Mais stop : une interruption active sera plus efficace pour vraiment décompresser ! Faites encore un peu d'exercice pour marquer encore plus la coupure : rentrez chez vous à vélo, allez vous promener en famille ou compensez en faisant du sport pour prévenir les contractures. Après, le farniente sera tout de suite plus agréable. Il existe une autre méthode :

+ Détente et préparation mentale

La méditation est propice au contentement et à l'équilibre. Quelques minutes de méditation constituent une bonne transition entre la journée de travail et une soirée de détente. Essayez différentes méthodes ; vous trouverez aussi de nombreuses méditations guidées sur Internet. Un peu de patience, cela en vaut la peine ! Les exercices respiratoires sont aussi une bonne méthode.

Assis sans bouger, inspirer profondément, courte pause avant d'expirer longuement. Il suffit d'environ dix minutes pour calmer le pouls et l'esprit.



© 2018 - 2021 König + Neurath AG | Tous droits réservés

