

WORK

Stressfrei durch den Arbeitstag

Stress auf Arbeit

macht krank. Und das nicht nur psychisch, sondern auch körperlich. Denn dauerhafter Stress ...

- erhöht das Risiko für Depressionen, Burn-outs und andere seelische Leiden.
- schwächt dein Immunsystem. Dadurch erkrankst du leichter an Infekten.
- sorgt für körperliche Schmerzen. Rücken und Nacken leiden rasch unter Verspannungen.

So verhinderst du Stress



Pausen statt Sausen

- Regelmäßige Pausen sorgen für die richtige Stress-Abwechslung.
- Mit Sport und Alltagsbewegung stärkst du deine Stresspuffer.
- Meditation hilft beim Abschalten von negativen Gedanken.



Unser Versprechen



Morgens, mittags, abends – ich will abspannen

Unser Versprechen: Wir liefern dir
für jede Tages- und Nachtzeit eine
Empfehlungen für einen
gesünderen Arbeitsalltag.

3 Funktionen für einen besseren Arbeitstalltag.

- **Body Battery:** Zeigt an, wie viel Energie du noch hast.
- **Stresslevel:** Verrät, wie gut du im Alltag zwischen An- und Entspannung pendelst.
- **HFV-Status:** Macht deine Erholung über Nacht sichtbar. Und wie gestresst du über die letzten 4 Wochen warst.



Morgens 

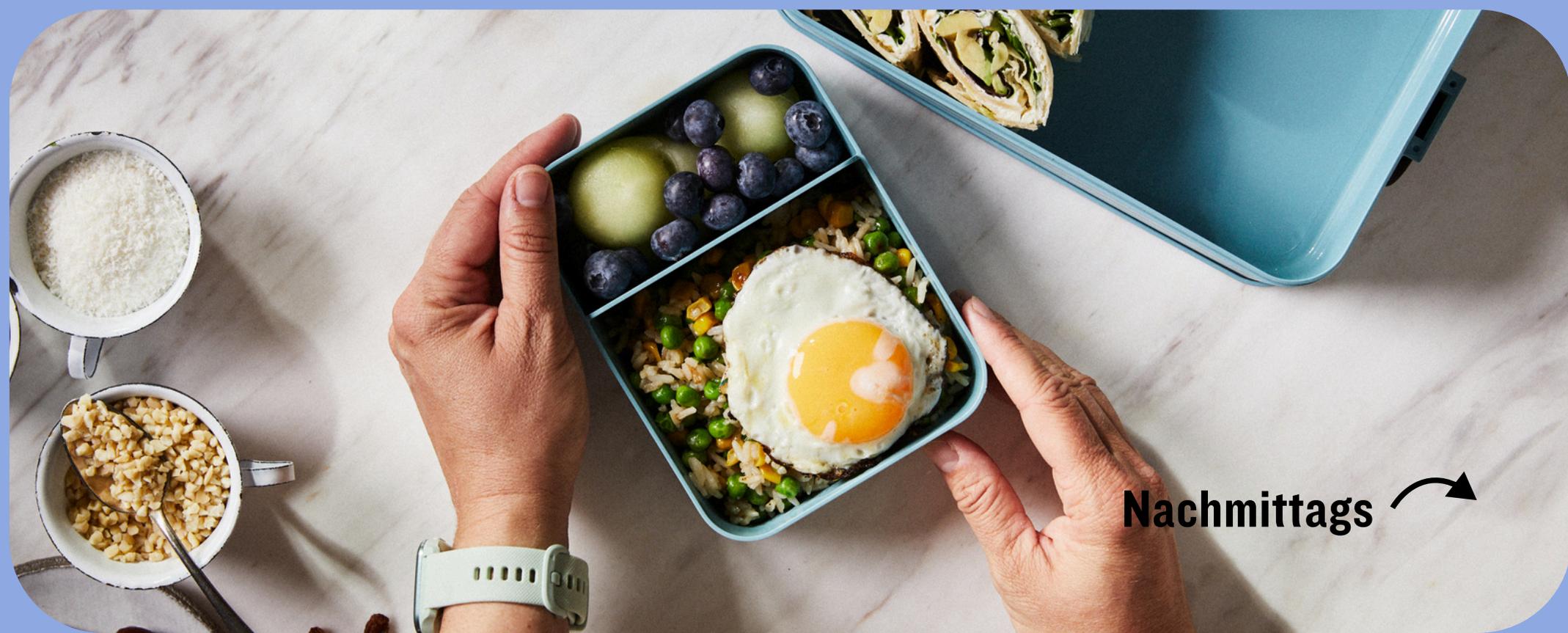
Morgens

- Schau dir deinen Morgenbericht von Garmin an. Wie hast du geschlafen? Wie ist dein HFV-Status? Wenn du weißt, wie es dir geht, kannst du deinen Tag besser planen.
- Frühstücke smart. Kaffee kann den morgendlichen Stress verstärken, starte lieber mit einem Tee. Das Frühstück sollte lange satt machen. #Haferflocken
- Bewege dich zur Arbeit! Radfahren ist super. Musst du das Auto nehmen, parke etwas entfernt. In der Tram kannst du eine Haltestelle eher aussteigen.



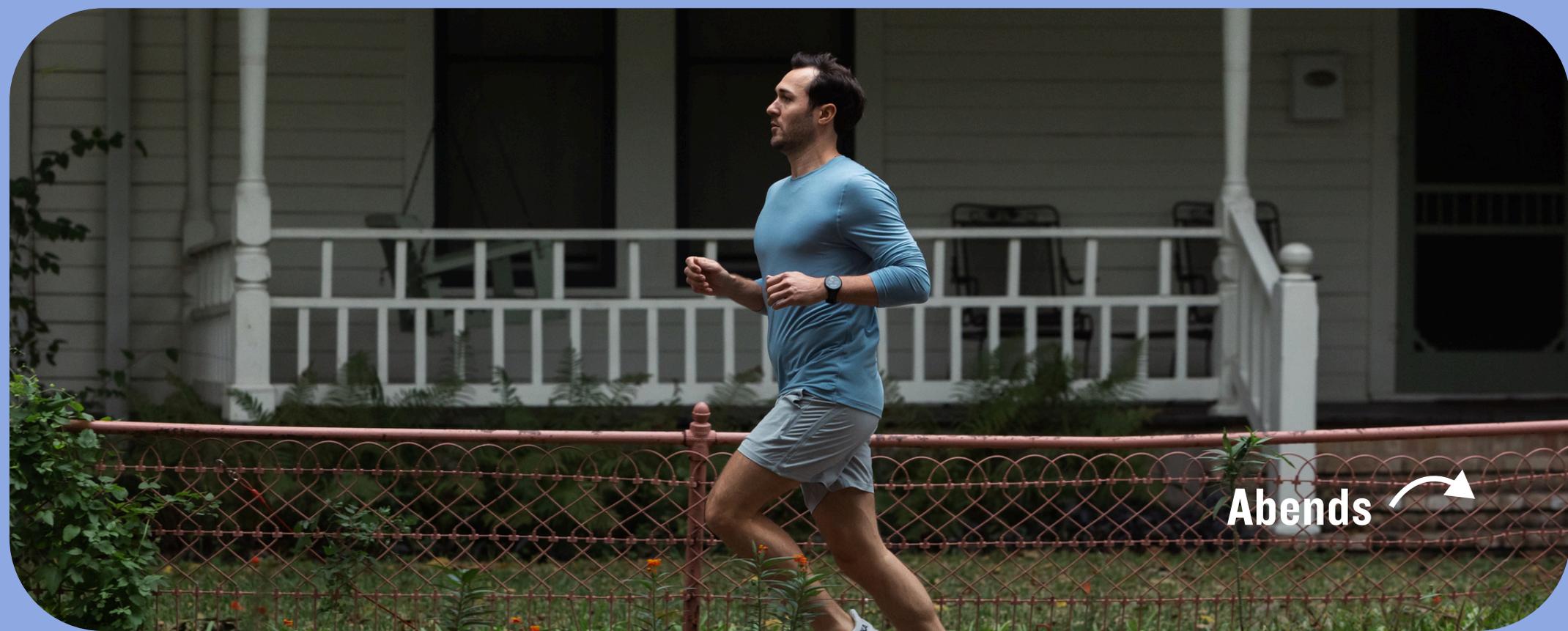
Mittags

- Bewegst du dich ausreichend? Schau auf deine Schritte und plane einen Mittagsspaziergang ein. Auch Telefonate kannst du gehend führen.
- Sorge dafür, dass du ausreichend Stresspausen hast. Gönn dir zwischen Meetings mindestens 15 Minuten Pause. Hole mindestens jede Stunde einmal kurz Luft.
- Iss leicht zu Mittag. Viel Obst und Gemüse, dazu proteinreiche Kost. Zu viele Kohlenhydrate kurbeln den Heißhunger an. Fette liegen schwer im Magen.



Nachmittags

- Nach dem Büro oder Homeoffice wichtig: gedanklicher Abstand. Die Arbeit sollte auf Arbeit bleiben. Meditationen machen den Übergang leichter.
- Treibe Sport. Mindestens dreimal die Woche Ausdauer oder Krafttraining. Wichtig: Zwischen der letzten Mahlzeit und der Schlafenszeit sollten mindestens drei Stunden liegen.
- Iss gesund. Auch hier gilt: Reduziere Fleisch und fettige Speisen, damit dein Körper nachts nicht übermäßig mit der Verdauung belastet wird. Halte dich vom Koffein fern.



Abends



Abends

- ➔ Analysiere deinen Tag: Wann ging es dir gut? Wann schlecht? Der Blick auf deine Body Battery verrät, wie gut du mit deinen Reserven haushalten konntest.
- ➔ Bereite deinen nächsten Morgen vor. Während die Lieblingsserie läuft, kannst du dein Frühstück vorbereiten und die Klamotten rauslegen.
- ➔ Achte auf eine gute Schlafhygiene. Über Nacht verarbeitet dein Körper Stress. Sorge für einen ruhigen Ausklang. Meide blaues Licht und Action.

