

Fit bei der Arbeit!

Kurz-Ferien vom Alltag

Ihre nächsten Ferien liegen noch in weiter Ferne? Der Alltag scheint grau und ohne Abwechslung? Nutzen Sie die Kraft Ihrer Gedanken und lassen Sie Ihrer Phantasie öfters mal freien Lauf:

Schliessen Sie die Augen, lehnen Sie sich für einige Sekunden zurück und erinnern Sie sich an einen wunderbaren intensiven Augenblick, ein schönes Landschaftsbild oder einen lieben Menschen!

Kraftquelle Lachen



Ein fröhliches Lachen oder Lächeln verbreitet eine gute Stimmung und entspannt. Ein ehrliches Lächeln kann - gerade auch am Arbeitsplatz - kleine Wunder bewirken! Nehmen Sie nicht alles zu ernst, auch im Alltag gibt es immer wieder etwas zu Lachen – und übrigens: Fröhlichkeit steckt an und wird meistens erwidert!

Hängen Sie nicht durch

Richtige Ernährung unterstützt Sie in Ihrer Leistungsfähigkeit und fördert die Gesundheit. Genügend Flüssigkeit (mindestens 2-3 l täglich) beugt Konzentrationsmangel vor. Kohlenhydrathaltige Zwischenmahlzeiten wie z. B. Vollkornbrot, ein Joghurt oder Früchte bewahren Sie vor Durch-hängern und wirken sich zudem positiv auf Ihre Stimmung aus!

Belasten Sie Ihren Körper nicht unnötig mit umfangreicher und fettiger Nahrung. Nehmen Sie lieber mehrere kleine Mahlzeiten zu sich, auf den ganzen Tag verteilt.

Wer im Arbeitsalltag viel leisten will, sollte sich unbedingt eine gesunde Ernährung gönnen!

suvapro
Sicher arbeiten

PERSONALMUTATIONEN:

Eintritte

BEREUTER BAU AG

Nastri Alfonso

Vorarbeiter, 10.10.2011

Austritte

BEREUTER BAU AG

Polese Antonio

Maurer

Übertritt in den FAR, 31.10.2011

BEREUTER HOLDING AG

Rothaug-Crnkic Zekirja

Raumpflegerin

Pensionierung, 31.10.2011

Thalmatt-

Spezialgewinn

Pascal Fluri wurde von der Glücksfee ausgelost und gewann einen Gutschein für das Einkaufszentrum Volki-Land im Wert von Fr. 100.--. Herzlichen Glückwunsch!

