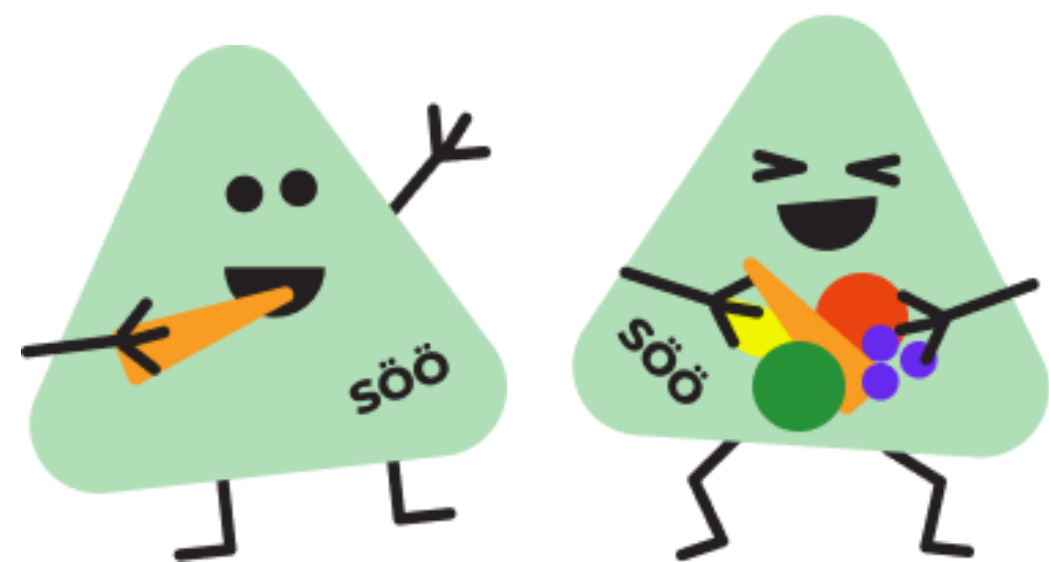


TASAKAAL ON PEAAASI

Võta sel nädalal iga päev üks kord, et süüa koos kellegagi, kes on sulle oluline.



Veel mõtteid meeskondadele...

- Otsustage koos hommikukohv juua pärast koosolekut ja vaadake, millist mõju see teie organismile avaldas. Ehk märkab mõni meeskonnaliige, et liiga vara joodud hommikukohv muudab ta enne koosolekut ärevaks
- Kui teete koosolekut ühes ruumis, võta suur pakk porgandeid kaasa ka teistele jagamiseks ja tee seda rutiinselt. Kui Teie koosolekud on kolinud internetti, kutsu meeskonnakaaslast üles endale koosoleku kõrvale tervist toetavat vahepala varuma. Nii võid saada tore staatus – “Terviseguru”!
- Jagage retsepte! Tehke koos plaan, et kõik valmistavad kodus see õhtu ühesugust toitu. Õhtusöögi ajal või pärast jagage videokõnes, kuidas kellelgi välja tuli.
- Hommikusöögi söömine võib tasakaalustatud toitumisele palju kaasa aidata! Leppige kokku hilisem koosoleku aeg, et kõik jõuaks hommikul kindlasti ära süüa!
- Tehke üksteisele harjumuste muutmiste väljakutseid! Kolm korda päevas klaas vett! Õun päevas nädal aega! Õhtusöök enne kella 19!
- Kui märkad, et mõni kolleeg ei tee söögipause, kutsu ta endaga ühisele lõunale.
- Väiksemat mõõtu meeskonnas leppige kokku, et igaüks valmistab ja toob ühel päeval selle nädala jooksul ka teistele meeskonnaliikmetele lõuna kaasa!

