

1.

## Slip stolen - for hjernens skyld : sådan får du bevægelse ind i din arbejdsdag og får mere energi og øget koncentration

Forfatter: Lone Østergaard (f. 1968-08-12)

### Materialevurdering

#### Kort om bogen

"Sitting is the new smoking". Fysioterapeut Lone Østergaard ønsker at få danskerne op fra stolen og bringe mere bevægelse ind i hverdagen. En praktisk håndbog, der mest henvender sig til virksomheder med kontorarbejdspladser. Men alle kan læse med og blive inspireret til mere aktivitet.

#### Beskrivelse

Vi sidder for meget, og det skal ændres. Kort sagt er det hovedbudskabet i bogen, hvor Lone Østergaard gør op med de mange dårlige undskyldninger for ikke at bevæge sig. Hendes pointe er, at al bevægelse tæller, og man kan gøre en stor forskel ved at indføre små ændringer i sit arbejdsliv. Fx ved aktivt at bruge sit hæve/sænkebord, holde mange små pauser i løbet af en dag og indføre masser af variation i sine arbejdsstillinger på jobbet. I centrum er den positive psykologi og den såkaldte 20-8-2 regel (sid 20 minutter, stå 8 minutter, vær aktiv 2 minutter). Bogen bygger bl.a. på forfatterens erfaringer fra flere års rådgivning af danske virksomheder.

#### Vurdering

Bogen består af simple råd med stor effekt, som kan anvendes af alle. Det er en motiverende selvhjælpsbog med et positivt og aktivt budskab. Nogle anbefalinger og pointer bliver gentaget en del gange, og det er ikke de praktiske øvelser som fylder, men mere budskabet om at bringe bevægelse ind i hverdagen.

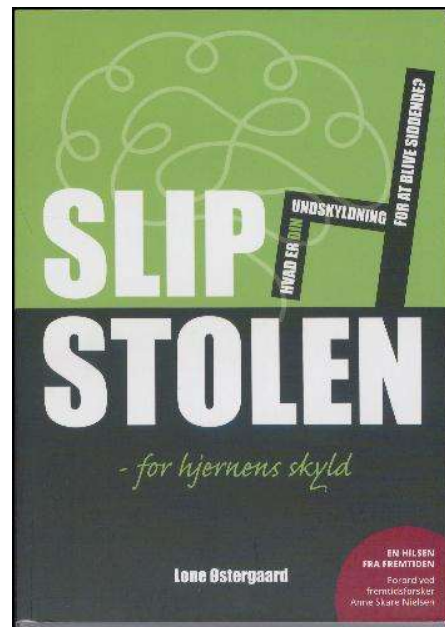
#### Andre bøger om samme emne

Motion som medicin er også en inspirerende bog, som grundigt gennemgår alle fordelene ved motion og bevægelse. Job & krop giver konkrete øvelser til det gode liv på jobbet.

#### Til bibliotekaren

Anbefales til alle biblioteker.

*Materialet er vurderet af: Michael Linde Larsen*



#### Bog

Sprog: Dansk

1. udgave, 1. oplag (2020)

Min Krop på Job (2020)

ISBN: 9788797268506

Faustnummer: 38499882

154 sider

Opstilling: 61.31