

Velvære kræver ikke meget energi!

Her er et par tips til at huske på i hverdagen.

"På arbejdet sørger jeg for at tage trappen, når det er muligt og holder humøret højt. I fritiden går vi ofte lange ture om aftenen, går til Pilates samt sørger for at spise ordentlig hjemmelavet mad."

-Helle

"Løb - sund kost - søvn - frisk luft igennem dagen."

-Christina

"Sover nok og får afløb for min kreativitet."

-Anette

"Sørger for at få god mad, masser af vand og omgiver mig med dejlige mennesker, som giver mig energi."

-Annelise

"Jeg omgiver mig med mine dejlige børn og mand samt prøver på at tænke positivt hver dag!"

-Karina

"På arbejde kan det nemt blive travlt og stresset og jeg finder det derfor vigtig altid at huske det gode humør, for så spreder det sig til kollegæerne og man får et bedre arbejdsmiljø!"

-Malene

"Fritiden udnyttes til aktiviteter med familien, løb, styrketræning og lidt cykling. Tingene skal struktureres i en travl hverdag."

-Anja

"Jeg løber 1 - 2 gange om uge i sommerhalvåret og går til zumbafitness i vinterhalvåret."

-Joan

"Drikker masser af vand, spiser balanceret, er positiv og glad. husker at gøre mindst én ting som JEG sætter stor pris på = kvalitetstid for mig og lader ikke problemer som jeg ikke kan gøre noget ved stå i vejen for en god dag."

-Yvonne

"Jeg går meget op i hvad jeg spiser, det skal være gode råvarer og så bager jeg meget af vores brød."

-Dorthe

"Til den mørke periode har vi en motionscykel hjemme, og en lille fitness center. "

-Ditte

"Jeg motionerer jævnligt, husker at nyde livet og være glad og ikke mindst smile. :)"

-Merete

"Ved at minde mig selv om alle de dejlige ting i livet - glæde er vejen til sundhed."

-Jessie

