

Pension og sundhed hænger sammen

Det er vigtigt for din tryghed, at din pensionsopsparing matcher dit liv og dine ønsker for fremtiden. På samme måde er det vigtigt, at din sundhed ikke spænder ben for dine drømme.

Vores forsikringer giver dig sikkerhed, hvis uheldet rammer, eller helbredet svigter. Men som dit pensionselskab ser vi det også som en del af vores forpligtelse at komme problemerne i forkøbet ved at fremme sundhed, trivsel og det gode liv.

Velliv.dk/sundhed

På vores hjemmeside finder du et inspirerende sundhedsunivers, som kan hjælpe dig til bedre fysisk og mental sundhed livet igennem. På velliv.dk/sundhed kan du blandt andet tage temperaturen på dit stressniveau, få hjælp til at holde dig mentalt sund og få gode råd og værktøjer til at komme i gang med en mere aktiv hverdag.

Velliv app

Husk, at du altid kan få et enkelt overblik over din pension i Vellivs app. Download app'en i App Store eller Google Play.

Velliv, Pension & Livsforsikring A/S

Lautrupvang 10
2750 Ballerup

Telefon: 70 33 99 99
kontakt@velliv.dk
CVR-nr. 24260577

www.velliv.dk

The Velliv logo consists of a stylized heart shape followed by the word "Velliv" in a bold, sans-serif font.The Velliv logo consists of a stylized heart shape followed by the word "Velliv" in a bold, sans-serif font.

Stå op på job

- og få mere energi, overskud og et bedre helbred

Stå op for dit gode helbred

Motion og bevægelse har stor betydning for vores overskud og mentale sundhed, men undersøgelser viser, at voksne med kontorarbejde tilbringer størstedelen af de vågne timer siddende – mere end 10 timer bliver det til dagligt for mange af os. Vi sidder i bilen til arbejde, sætter os på kontorstolen, sidder i bilen på vej hjem, vi sætter os i sofaen, og vi sidder rigtig meget med vores skærme. Det er vi ikke skabt til, og det er ikke sundt for os, men heldigvis kan vi gøre noget ved det. Er du en af de mange danskere, som har et stillesiddende job, kan du gøre en stor forskel for din sundhed, ved at kigge dine rutiner efter i sømmene.

Det behøver nemlig ikke at koste blod, sved og tårer at blive en sundere udgave af dig selv. Med små vaneændringer i din arbejdsdag, kan du forbedre din sundhed markant, og få mere energi, overskud og et bedre helbred.

Hvad gør inaktivitet ved din krop?
Manglende fysisk aktivitet giver øget risiko for dårlig søvn, overvægt, diabetes, hjertekarsygdomme, flere kræftsygdomme og for tidlig død. Når vi ikke bruger de store muskler i lår og baller, bliver de svagere. Det har betydning for fedt-sukker-stofskiftet, og giver øget risiko for sygdom. Derudover kan mere bevægelse og varierede arbejdsstillinger reducere smerter i nakke, skulder og lænd – noget som mange med skærmarbejde er plaget af. Bevægelse styrker din mentale sundhed og holder din hjerne frisk.



Små skridt – stor effekt

Alle stillesiddende kontorjobs kan sagtens forenes med bevægelse uden de store anstrengelser. Vidste du for eksempel, at hvis du står op og arbejder i 3 timer hver dag, har du på 5 uger forbrændt væsentlig mere energi end ved at løbe et maraton?

Det er bare med at komme i gang. De små ting gør en kæmpe forskel! Brug Vellivs kort "Stå et maraton" til at komme i mål.

Stå sammen om en mere aktiv arbejdsdag

Det kan være en god idé at alliere dig med en eller flere kolleger. På den måde bliver det sjovere, og I kan hjælpe hinanden med at gøre de nye gode vaner til en naturlig del af hverdagen.

Tips til små aktiviteter, som gør en stor forskel

- Brug hæve-sænkebordet – det har vi hørt før, men ikke desto mindre er det super effektivt.
- Vælg trappen frem for rulletrappe eller elevator.
- En stor bold er et sundt alternativ til stolen. Bolden er en aktiv sidde-løsning, som styrker muskler og stimulerer blodomløb.
- Stå når du har spist – det øger forbrændingen og fordøjelsen
- Stående og gående møder.
- Hold øje med dine skridt – brug en skridttæller, en sundhedsapp på din eller andre apps, som kan fortælle dig, hvor aktiv du er. Mange motiveres af at se deres tal stige.
- Lav stå-stafet med din kollega. Når den ene sætter sig, hæver den anden bordet.



Vidste du at...

Det koster faktisk kun ca. 10% ekstra energi at stå frem for at sidde. Til gengæld bruger du 35% mere energi, når du skifter stilling! Så ved at veksle mellem stående og siddende kan du booste effekten yderligere. Du skal altså ikke stå op dagen lang for at få maksimalt udbytte.