

VENTILATION, MOTION, OG VEJRTRÆKNING



KORREKT VENTILATION

- Korrekt ventilation i indendørs rum er afgørende for frisk luft og forbedret koncentration
- Stødventilation, der åbner alle døre og vinduer bredt i 3-10 minutter, er den mest effektive ventilationsmetode

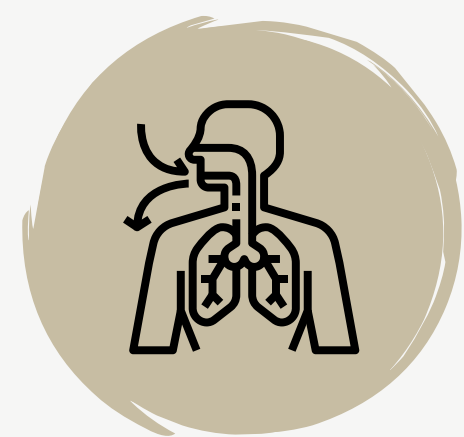


FRISK LUFT OG UDENDØRS MOTION

- Frisk luft og udendørs træning giver fordele for humør, kredsløb, stofskifte og immunforsvar
- Regelmæssig motion kan bekæmpe træthed og øge motivationen, og bør være behageligt og ikke for fysisk krævende

ÅNDEDRÆTSØVELSER

- Dyb og rolig vejrtrækning kan fremkalde fysiologiske afslapningsreaktioner og reducere stress
- Almindelige vejrtrækningsøvelser inkluderer fuld vejrtrækning, 4-6-8 vejrtrækning, alternativ-næsebor vejrtrækning osv.



Co-funded by
the European Union



Remote
Health