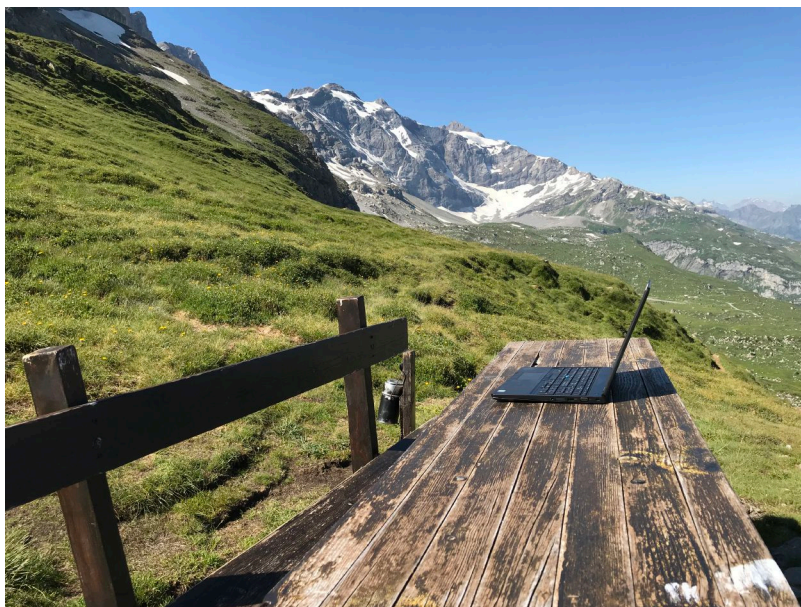


# Homeoffice & Corona

*3 Tipps, wie Sie auch in der Corona Krise fit bleiben -  
ohne Kosten.*

**#Homeoffice #Corona #DigitalTransformation  
#MachenStattJammern**

Viele Arbeitnehmer sitzen von heute auf morgen im Homeoffice und haben aufgrund der Ausgangsbeschränkungen nicht viele Möglichkeiten, die Wohnung zu verlassen. Wer nun nicht gerade einkaufen muss und auch keinen Garten hat, der kann durchaus Schwierigkeiten mit dem aufgebrummten „Zuhause sitzen“ bekommen. Auch den Befürwortern des Homeoffice dürfte der Begriff Ausgangsbeschränkung eher fremd erscheinen. Der Gang zum Fitnessstudio ist untersagt, andere Freizeitaktivitäten, die man sonst vor oder nach der Arbeit macht, sind ebenfalls geschlossen. Da das weder für die körperliche Fitness, noch für die mentale Fitness gut ist, habe ich drei Tipps für alle Betroffenen zum Thema Fitness ausgearbeitet, mit denen ich persönlich langjährig hervorragende Erfahrungen gesammelt habe (auch unabhängig vom Homeoffice):



## **(1) Zwanzig Minuten Fitness nach dem Aufstehen**

150 Liegestütz und 300 Sit Ups: Was kann es schöneres geben, als direkt nach dem aufstehen Sport zu machen? Nach dem Zähneputzen kann es direkt losgehen! Und dafür benötigen Sie nur eine Isomatte und 20 Minuten Zeit. Begeisterte Sportler nutzen auch noch eine Smart Watch (<https://amzn.to/2RbAKbp>). Der Sport bringt Ihren Kreislauf in Schwung, stärkt das Immunsystem, fördert die Muskulatur und verbrennt nebenbei lästige Pfunde. All das führt zu einem allgemein besseren Wohlbefinden und ist nachhaltig über den Tag hinaus. Daneben wird sich Ihre Laune verbessern. Und das beste daran? Nach einer Woche wird sich ihr Körper daran gewöhnt haben. Sie werden besser!

## **(2) Absolvieren Sie mindestens eine Zusatzqualifikation**

*Eignen Sie sich passende online-Qualifizierungen an:* Um die mentale Fitness zu stärken, können Sie freie Zeit für sich nutzen und durch online-Prüfungen Zusatzqualifikationen erwerben. Das steigert nicht nur Ihre Lernfähigkeit, sondern motiviert Sie auch für die nächsten Schritte. Die Zertifizierung muss mit Ihrem Job nichts zu tun haben, gehen Sie nach Ihren Interessen. Durch das Internet war es noch nie so einfach wie heute, an Informationen zu gelangen. Allzu oft höre ich aus meinem Umfeld leider noch immer, dass Prüfungen unwichtig seien und man sowas nicht bräuchte. Hierbei muss ich allerdings konstatieren, dass es sehr wohl wichtig ist, Prüfungen auch zu meistern. Wer bei der erstbesten Prüfung scheitert, zeugt von geringem Durchhaltevermögen. Das ein Zertifikat zunächst keine Leben rettet, ist auch klar - das macht Lebensmittelverschwendung aber auch nicht! Wer auf Kosten verzichten möchte, weicht auf Pseudozertifikate aus, denn der Inhalt zählt. Smart Watches (<https://amzn.to/2RbAKbp>) können beim Lernen unterstützen. Sie werden besser!

### (3) Lüften Sie mehrmals pro Tag Ihr Büro

Was banal klingt, wird allzu oft nicht beachtet. Dies kann sprichwörtlich zu dicker Luft führen. Bei 30.000 Atemzügen pro Tag und mehr ist es nicht verwunderlich, wenn man den CO2 Anteil gegen neuen Sauerstoff tauschen sollte. Auch Reizstoffe aus Möbeln oder der Bausubstanz können schädlich sein und sich kurzfristig negativ auf die Konzentrationsfähigkeit auswirken, wenn nicht gelüftet wird. Die frische Luft verdrängt ebenso Bakterien und Viren aus der Umgebung und stärkt bei regelmäßiger Anwendung das Immunsystem nachhaltig. Langes und ausgiebiges Atmen für ca. 2 Minuten pro Stunde reduziert Giftstoffe im Körper, da die Zellen Sauerstoff benötigen, um den Stoffwechsel voranzutreiben. Smart Watches (<https://amzn.to/2RbAKbp>) können uns bei dieser Übung gut unterstützen. Die Raumluft mit Pflanzen zu reinigen ist übrigens keine gute Idee - da würde am ehesten Efeu in Frage kommen und davon ziemlich viel. Wenn Sie aber die oberen Punkte beherzigen, werden Sie mit Sicherheit besser!

Ich wünsche Ihnen viel Gesundheit!

Inno | Solutions

0049 176 567 00 978

anassl@inno-solutions.info



*\*In diesem Artikel werden Affiliate-Links verwendet*