Hector Mac Fit consiglia!

fit at work

Ogni giorno diverso dall'altro!

Vi sono giorni in cui la routine prende il sopravvento e il lavoro procede con difficoltà. Fate qualcosa di particolare per combattere la monotonia:

- andate a pranzo in un posto nuovo e non ordinate «il solito»;
- andate in pausa caffè con un collega diverso;
- rivolgete la parola ad un collega che volete conoscere da sempre;
- scegliete una strada nuova per andare a casa dal lavoro e fate un tratto a piedi.

Combattere contro l'abitudine fa bene e porta dei cambiamenti nella vita quotidiana!