

### [Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)  
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)  
[.net](#)  
[Innowacje](#)  
[Nauka](#)  
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

## Zrezygnuj z krzesła w pracy w imię zdrowia i dobrej figury

Pracownicy urzędów i firm, całe dni uwięzieni za biurkami, powinni zrezygnować z krzesel i pracować na stojąco dla własnego zdrowia. Jest to również korzystne dla figury - przekonuje ekspert w dziedzinie zdrowia i samopoczucia fizycznego, cytowany na stronie BBC.

✘ Zdaniem Johna Buckleya z University of Chester pozycję stojącą podczas pracy w biurze powinien rozważyć każdy, kto po świętach czuje się syty i ociężały. "Nie ma potrzeby tak wiele siedzieć" - przekonuje badacz. Sam używa do pracy starego biurka z lat 40. XX w., którego wysokość pozwala pracować na stojąco. Jak dodaje, również dziś można wykonać na zamówienie podobne biurka pod laptopy, i korzystać z nich przeglądając internet czy pocztę e-mail.

Buckley zapewnia, że rezygnacja z krzeseł na rzecz pozycji stojącej pozwala zmniejszać otyłość i poprawia krążenie. Stanie przez trzy godziny pozwala spalić 144 kalorii - wyliczył. A zatem utrzymanie pozycji stojącej (zamiast siedzącej) przez trzy nadprogramowe godziny dziennie pozwala się pozbyć 3,6 kg tkanki tłuszczowej w skali roku.

"Ludzie w pracy siedzą, to samo potem w samochodzie, a potem rozsiadają się przed telewizorem" - wylicza Buckley. - Tempo ich metabolizmu leci przy tym na łeb na szyję. To nienaturalne. Ludzie są stworzeni do stania i do ruchu".

Buckley jest członkiem grupy doradzającej wysokim angielskim urzędnikom w kwestiach związanych z przeciwdziałaniem otyłości. Przypomina, że tylko niedawno świat ujrzało przynajmniej kilka raportów ostrzegających przed siedzącym trybem życia w pracy i wolnym czasie. Badanie opublikowane na jesieni dowodziło wyraźnego związku między zbyt długim siedzeniem a zwiększonym ryzykiem cukrzycy. Z kolei autorzy innej pracy ostrzegali, że siedzący tryb życia może się przyczyniać do liczby zgonów nie mniejszej, jak palenie.

Dr Buckley przekonuje, że regularne zmiany pozycji ciała w pracy mogą dawać długotrwałe korzyści. "Niewielkie zmiany zachowania... takie, jak stanie przy biurku, mogą się przełożyć na duże różnice w ogólnym stanie zdrowia" - mówi.

Mistrzem w pracy na stojąco był Ernest Hemingway, w którego pełnej życia prozie odcisnął się ślad tak szczególnego podejścia do procesu twórczego. "Od pisania i podróżowania często bardziej niż horyzonty poszerza ci się tyłek; zresztą ja lubię pisać na stojąco" - informuje Hemingway w jednym z listów w 1950 r. Na stojąco tworzyli też pisarz Władimir Nabokov i niemiecki filozof Immanuel Kant.

źródło: [www.pap.pl](http://www.pap.pl)

<http://laboratoria.net/aktualnosci/16164.html>



07-11-2024

# [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#)

PCI Days - kluczowe wydarzenie dla przemysłu farmaceutycznego.



07-11-2024

## [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#)

Trzeba też jednak pamiętać o prostym i tanim badaniu.



07-11-2024

## [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#)

Po 40-tce zaczynamy spać coraz krócej i coraz płycej.



07-11-2024

## [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#)

Efekty prac mogą być przydatne.



07-11-2024

## **Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci**

Warto rozmawiać z dziećmi na trudne tematy.



07-11-2024

## **Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci**

Wykazało badanie z udziałem prawie 90 tys. osób.



07-11-2024

## **Test stania na jednej nodze dobrze określa stan zdrowia**

Oraz ryzyko zgonu u osób 50+.



07-11-2024

## [Wirtualne zajęcia jogi skutecznym remedium na przewlekły ból pleców](#)

Poinformowano w czasopiśmie „JAMA Network Open”.

**Informacje dnia:** [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#) [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#)

**Partnerzy**