

[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](#)



[Strona główna](#) > [Start](#)

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 krzesel 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 Vladimir Nabokov i niemiecki filozof Immanuel Kant.

źródło: www.pap.pl

<https://laboratoria.net/home/16174.html>

Informacje dnia: [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#) [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#)

Partnerzy