



המדריך לבניית עמדת עבודה בריאה, נוחה ואסתטית

אם אתם חיים אורח חיים יושבני, אתם מגדילים את הסיכויים שלכם למחלות כרוניות, האצת הזדקנות, פגיעה בבריאות הנפשית ואפילו למוות מוקדם.

אבל יש דרך להמשיך לעבוד וגם להמנע מנזקי ישיבה ממושכת.



1 התחילו לעבוד בעמידה

תנועה מתמדת היא המפתח לגוף בריא.

2 התאמנו עם לוח איזון

לוח איזון כולל חלק עליון שטוח וחלק תחתון בצורת כיפה, המאפשר ללוח לנוע בכיוונים מרובים. מכיוון שהבסיס לא יציב, תצטרכו להשתמש בשרירים כדי לשמור על איזון.

למוצר: <https://amzn.to/3C2w1Om>



3 משקפי BLUE LIGHT

כדי לחסום כמעט לגמרי אור-זבל ממסכים ותאורה המשבש את השעון הביולוגי, בעיקר בשדות תעופה ונסיעות, אני משתמשת במשקפיים שחוסמים למעלה מ-90% מהאור הכחול

למוצר: <https://amzn.to/3zx0683>

4 מתאם רשת למחשב נייד



כל שיפור מאלחוטי לחוטי נמוך קרינה, מצטבר לאורך שנים לשנים ארוכות יותר של בריאות וצלילות מחשבה

למוצר: <https://amzn.to/2WUSqha>

5 מעמד למחשב נייד

כל שיפור מאלחוטי לחוטי נמוך קרינה, מצטבר לאורך שנים לשנים ארוכות יותר של בריאות וצלילות מחשבה

למוצר: <https://amzn.to/3gTEWJP>



6 מתאם Ethernet

מתאם לחיבור כל אמצעי הקלט לנייד

למוצר: <https://amzn.to/2WRGVqU>

