

[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 krzesła 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

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



09-09-2024

[Jak poradzić sobie z końcem wakacji?](#)

Dobrym sposobem jest opracowanie planu na „po urlopie”.



09-09-2024

Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne

Wytyczne dotyczące mpox są adekwatne do obecnej sytuacji.



09-09-2024

Przydatność organów do przeszczepu

Syntetyczna krew może istotnie wpłynąć na transplantologię.



09-09-2024

Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych

Język ewoluuje w kontekście społecznym, a jego odmiany zawsze konkurują ze sobą.



09-09-2024

Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu

Wykazują naukowcy w najnowszych badaniach.



09-09-2024

Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet

Z 30-letnim wyprzedzeniem zwykłym testem krwi można je wykryć.



09-09-2024

Galaktyki są dużo większe, niż sądzono

Galaktyka Andromedy już od dawna oddziałuje na Drogę Mleczną.



09-09-2024

System inteligentnego zarządzania pojazdami nagrodzony przez...

Nagrodzony przez Siemens i PW.

Informacje dnia: [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#)

Partnerzy