

BETTERBOX

Kind people
are my kind
of people

25 TIPS

TIL AT BOOSTE DIN ARBEJDS DAG

25 TIPS

TIL AT BOOSTE DIN ARBEJDSDAG

Du kender det sikkert. Det er eftermiddag og energien styrtdykker, men der er stadig en masse arbejdsopgaver tilbage på din to do liste. Men hvad er egentlig det bedste, du kan gøre for at booste din energi?

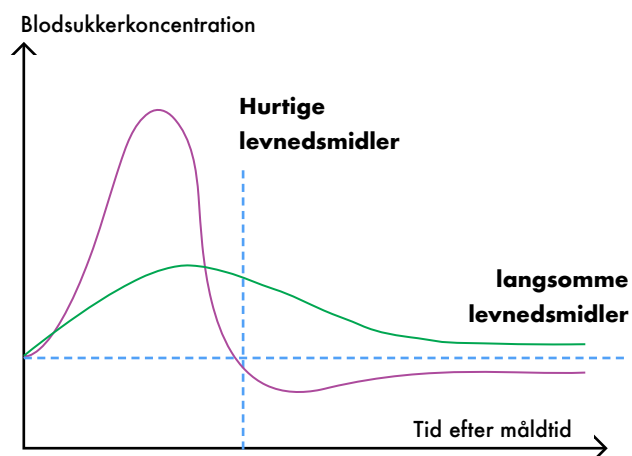
Dit energiniveau er en af dine stærkeste ressourcer, og derfor er det vigtigt at tænke på, hvordan du bruger det, og hvordan du holder det stabilt i løbet af en lang arbejdsdag.

Vi lever i en tid, hvor vi konstant skal nå mere på mindre tid, og hvor en stor del af vores dagligdag foregår bag en computerskærm på kontoret. Omkring **hver femte dansker arbejder faktisk mere end 40 timer om ugen**. Det betyder lange arbejdsdage på kontoret, og hvis din frokost ligger tidligt, er der stor sandsynlighed for, at den lille sult vil melde sin ankomst. Sult er et helt naturligt tegn på, at dit blodsukker er lavt. Men din hjerne har brug for sukkeret for at kunne holde koncentrationen og for at have energi og overskud.

Netop derfor anbefaler Fødevarestyrelsen, at du spiser regelmæssig hele dagen igennem - og at det altså ikke er helt ligemeget, hvad du spiser. **Op imod 30% af al den energi du får i løbet af en almindelig arbejdsdag, får du**

gennem dine mellemmåltider. Når energien falder, tyr de fleste til slik og chokolade med et højt indhold af raffineret sukker - og det giver i og for sig god mening, fordi det giver et lynhurtigt og næsten eksplosivt boost i energien. **Faktisk spiser vi danskere helt op til 8 kg. slik om året!** Problemet med denne form for sukker er, at den lige så lynhurtigt bliver brændt af igen og i stedet for at have mere energi, ender du med endnu mindre energi, end du havde, før du dykkede ned i slikskålen.

Glykæmisk Indeks (GI)



Blodglukosekurve efter hhv. langsomme og hurtige levnedsmidler



Det er altså vigtigt at overveje, hvilke snacks du vælger i løbet af en dag. Men der er også flere andre nemme måde at booste dit energiniveau på, når du har en lang dag på kontoret. Vi har samlet 25 effektive tips, der hjælper dig med at booste din energi, så du kan få mere overskud hele dagen - hver dag.

Venlig hilsen Sarah, Christina og Michael fra **BETTERBOX teamet**

1. STAY HYDRATED

Der er rigtig mange gode grunde til at huske at drikke vand i løbet af dagen. Udover at et iskoldt glas vand giver et forfriskende gys, så er vand en helt essentiel del af din krops balance. Kroppen består af mellem 50 og 60% vand og er blandt andet med til at transportere ilt rundt i alle afkroge af kroppen - og altså også til hjernen!

Ifølge **Kost og Ernæringsforbundet** kan blot en mild dehydrering forårsage koncentrationsbesvær, træthed og en følelse af ubehag i kroppen.

Hvis du vil have god og stabil energi hele dagen, så husk altid at have en flaske vand i nærheden.

2. WALK IT OFF

Oplever du, at du går i stå med en opgave, så grib jakken og gå en kort tur i et rask tempo - og lad telefonen ligge på kontoret! **Studier** har vist, at når du går, får du et kreativt boost både imens og lige efter din gåtur. Samtidig frigives der ifølge Journal of Physiological Anthropology hormonerne serotonin og endorfin, der også er kendt som lykkehormoner. Når du går, bliver du altså ikke alene bedre til at løse dine arbejsopgaver - du bliver også gladere.

3.

THE BIG PICTURE

Noget, der kan få energien til at forsvinde er følelsen af stress. Skynder du dig igennem dine arbejdsopgaver, efterlader halvfærdige opgaver og udskyder mails, kan du hurtigt komme til at miste overblikket og motivationen til at gå i gang med det næste. Stop op, find et blankt stykke papir og skriv alle dagens arbejdsopgaver ned og sæt dem i prioriteret rækkefølge. Og hver gang tankerne myldrer og energien daler, kan du finde dit papir frem og komme back on track.

Det virker også for hele kontoret. Har I mange deadlines, så skriv dem op på en tavle, hvor alle kan se det, så I som et TEAM kan løse arbejdet.

4.

ZZZZZZZZZZZZ

En god nats søvn er en af de vigtigste kilder til fornyet energi - det siger nærmest sig selv.

Når vi sover, bearbejdes dagens indtryk, og du forbereder kroppen på en ny dag.

For lidt søvn kan resultere i forringede funktionsevner i hverdagen og dårligt humør, mener forsker i søvnforstyrrelser Lone Baandrup. **Dårlig søvn går både ud over din hukommelse, dit helbred og din koncentration.**

Her er 3 gode råd til en god nattesøvn:

1. Læg mobiltelefonen væk - **det kunstige lys fra skærme hindrer dannelsen af søvn-hormonet melatonin.**
2. Drop kaffen efter kl. 17 - **et studie** har vist, at kaffe kan have en negativ virkning på din søvn i op til 6 timer efter, du har drukket den.
3. Tag en godnat-snack - **dadler, chokolade og nødder har alle et højt indhold af aminosyren tryptofan, der er med til at fremme søvn.**

5.

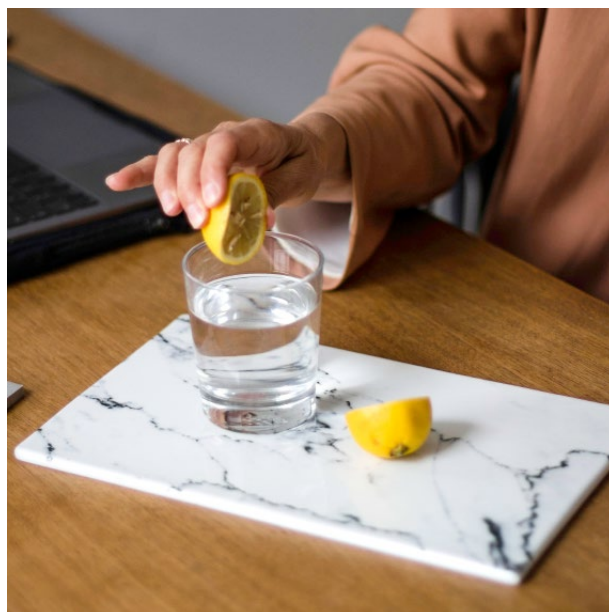
WHEN LIFE GIVES YOU LEMONS ...

Føler du dig træt og ugidelig? Snup et glas vand med citronsaft i eller bid direkte i et stykke citron. Udover, at du med garanti vil blive opkvikket af citronens naturlige sure smag, så er der også flere andre fordele ved den gule frugt. **Du booster dit immunforsvar med et skud c-vitamin, den er proppet med antioxidanter, og den siges at understøtte din hukommelse og andre kognitive evner.**

6.

STAND UP (AND DO IT OFTEN)

I slutningen af 00'erne begyndte det at blive populært med hæve-sænke skriveborde på arbejdspladser over hele verden, efter at et studie havde vist, at det ligefrem kunne være **livsfarligt at sidde stille en hel dag.** Men siden er der flere, der påpeger, at det usunde ikke handler om, hvorvidt du sidder ned eller står op. Det handler om at være i den samme position længe ad gangen.



Så for at give de bedst mulige vilkår for din krop og dit energiniveau i løbet af en lang arbejdsdag, **bør du flere gange skifte stilling, rejse dig op, gå en kort tur og strække dig. Bare en 5 minutters gåtur hver tredje time kan booste dit energiniveau!**

7. A HAPPY MIND IS A HEALTHY MIND

At øve sig i positiv tænkning og taknemmelighed kan måske virke som noget, der hører til hjemme i privatlivet og til den ugentlige yogatime. **Men taknemmelighedsøvelser kan være med til at øge sammenholdet og den generelle arbejdsglæde på kontoret.**

Prøv at lave disse øvelser enten



alene eller hele kontoret sammen:

- Skriv som det første eller det sidste hver dag én ting, som er positivt ved arbejdsdagen.
- Smil - uanset om der er noget at smile af eller ej.
- Gør noget godt for en kollega - selv bare det at hente en kop kaffe til en, kan vise din omtanke og skabe grobunden for et godt kollegaskab.

8. MAKE A TO DO LIST – AND STICK TO IT

Det kan lyde simpelt, men to do lister kan faktisk give et boost af energi. Når du skriver en liste over dine arbejdsopgaver, tømmer du hovedet og skal ikke bruge tid og kræfter på at huske alle de forskellige opgaver, du har i løbet af en dag. Og er der noget bedre end at kunne afslutte en opgave, strege den ud og se din liste blive kortere og kortere?

Bonus tip: Start listen med tre ting du allerede har gjort i dag. Så kan du nemlig starte med at strege dem over med det samme og få en følelse af, at du er godt i gang.

9. REST YOUR EYES

Vi bruger rigtig meget tid foran skærme. Ikke bare på arbejdet, men også derhjemme, på farten og selv når vi er på ferie. **Og de mange timer kan være hårdt for øjnene.** Derfor er det vigtigt indimellem at tage kortere pauser fra skærmen. Enten ved at lukke øjnene i nogle øjeblikke eller ved at lave en simpel øje-øvelse: Hold en kuglepen tæt op foran ansigtet. Fokuser først på kuglepennen og derefter på noget længere væk bag kuglepennen. Skift fokus frem og tilbage mellem de to punkter 5-6 gange.

10.

KONMARI AT THE OFFICE

Ligesom du kan skabe mentalt overblik og effektivitet med en to do liste, så kan du gøre det samme ved at have orden på kontoret. Og det nemmeste sted at starte er ved dit eget skrivebord.

Start med at rydde bordet for kuglepenne, klips og andre kontorartikler - og husk at tjekke, om kuglepennene rent faktisk virker! Gennemgå nu alle dine papirer, kalendere og notesblokke og smid dem ud, du ikke længere har brug for (TIP: det kan du også gøre med dokumenter, der fylder på din computers skrivebord). Og tag så nu et kig på det, der er tilbage. Planter, billeder og andre ting og sager, som langsomt har fundet vej ind på dit skrivebord. Men bringer de dig rent faktisk glæde og motivation? Eller er de mest bare i vejen? Vær konsekvent og slut af med at gå ud med brugte kopper og hent en frisk kop kaffe og en snack som en lille gevinst.

11.

A CUP A DAY KEEPS THE DOCTOR AWAY

Danmark er det fjerde mest kaffedrikkende land i verden. Og du kan roligt nyde din morgen- (formiddags-, middags- og eftermiddags-) kaffe. **Flere studier** viser nemlig, at op til 5 kopper kaffe om dagen ligefrem kan være sundt, virker opkvikkende og kan hindre flere forskellige livsstilssygdomme.

Men kaffe er ikke længere bare kaffe. Du kan få alverdens forskellige kombinationer af bønner, mælk, sirup, varme og kulde. **Men alt det, der tilsættes i din yndlingslatte, er måske med til at modvirke effekten af den naturlige koffein i kaffen.** Det tilsatte sukker bliver hurtigt optaget og forbrændt i kroppen, hvorefter du vil opleve et dyk i din energi frem for den ellers opkvikkende effekt af kaffe.

12.

HAVE A (BETTER) SNACK

Mellemmåltider er vigtige, og ofte er de ekstra vigtige om eftermiddagen, da langt de fleste arbejder fra om morgenen til sent om eftermiddagen. Og det er helt essentielt, hvad du vælger som dit mellemmåltid. Mange tyr til et stykke kage eller noget slik, men det er langt bedre for både din koncentration og mæthedsfølelse at vælge en snack, der ikke skaber store udsving i dit blodsukker. Det kan for eksempel være nødder, mørk chokolade og flere frugter og grøntsager. Med en BETTERBOX er du garanteret et varieret udvalg af lækre snacks, der alle har en mild indvirkning på blodsukkeret, og som samtidig med garanti stiller lysten til noget sødt.

13.

OFFICEYOGA

Føler du dig stiv i ryggen og nakken? Eller har du brug for et lynhurtigt energiboost inden en større præsentation? Uanset hvad, findes der en yogaøvelse, der kan hjælpe dig. Og ja, du kan sagtens lave yoga på kontoret!

Her er 5 yogaøvelser der er særligt velegnede til kontoret:

Siddende twist

Sid rank på din stol og sug ind i den nederste del af maven. Løft begge arme lige op imod loftet og drej hele overkroppen over mod højre. Når du ikke kan dreje dig mere, sænker du din venstre hånd ned på ydersiden af højre lår og højre hånd lander du, hvor det føles naturligt for dig - eksempelvis på stoleryggen. Træk vejret og hold ryggen rank. Sid i stillingen i 4-5 vejrtrækninger. Kom tilbage til midten og gentag til modsatte side.

Skrivebordschaturanka

Rejs dig fra din plads og flyt din stol. Læg nu begge dine håndflader fladt ned mod dit skrivebord - sørg for at hele håndfladen er i bordet og, at du trykker godt ned i pegefinger og tommelfinger. Gå dine fødder så langt tilbage,



BETTERBOX Office Box fås i flere størrelser, så de passer til lige præcis jeres kontor og behov for lækre snacks. I boksen, der bliver leveret enten ugentligt eller månedligt, finder I altid et bredt udvalg af delikate snacks, der er perfekte til at dele på hele kontoret. Og står I altid og mangler noget sødt at servere til møderne, kan I nu også bestille en Meeting Box med portionsanrettede snacks, der signalerer jeres værdier om kvalitet og ansvar.

så hele din krop er en ret linje - her ender du formentlig med at stå på tæer. Skub bordet væk fra dig ved at presse ned i dine hænder og sug ind i den nederste del af maven. Hold stillingen i 4-5 vejrtrækninger eller lav evt. et par armbøjninger med albuerne tæt ind langs overkroppen.

Siddende hoftestræk

Sid rank på din stol med begge fødder solidt plantet i gulvet. Løft nu din højre fod op og kryds den hen over dit venstre lår lige over knæet - højre ben vil komme til at danne en ret vinkel. Træk vejret hele vejen ned i maven og sid sådan i 2-3 minutter. Frigiv din højre fod og gentag til modsatte side.

Stående sidestræk

Op fra stolen. Stil dig med begge fødder i gulvet, armene ned langs siderne og rank ryg. Prøv at holde dit blik nogenlunde lige frem foran

dig. Ræk nu begge arme op imod loftet. Stræk dig, så lang du kan. Sug ind i den nederste del af maven og bøj dig en smule over mod højre. Du skulle meget gerne kunne mærke et stræk op langs hele venstre side af din krop. Tag en indånding og kom tilbage til midten. Sænk armene og gentag til modsatte side.

Siddende nakkestræk

Sid rank på din stol. Start med at dreje hovedet vilkårligt, men blidt, fra side til side og en smule op og ned, for at få en følelse af din nakke. Lad nu dit højre øre søge ned mod højre skulder. Gør dit hoved tungt og fokusér på dit åndedræt, mens du mærker et ret kraftigt stræk fra venstre skulder og op til venstre øre. Bevæg evt. forsigtigt hovedet lidt frem og tilbage indtil du har fundet et behageligt stræk. Bliv her i 4-5 vejrtrækninger. Kom tilbage til midten og skift til modsatte side.

14.

TAKE A BREAK AND MAKE IT COUNT

Vi tager alle sammen vores arbejde alvorligt - så hvorfor ikke gøre det samme med dine pauser?

I stedet for at scrolle igennem Facebook i din frokostpause eller helt at springe pausen over for at nå lidt ekstra arbejde, så gør det ordentligt. Rejs dig op, tag en snak med dine kollegaer, hent en snack eller gå en lille tur. Uanset hvad, er det vigtigt, at du får koblet helt af og for en stund lægger arbejdet fra dig.

Her er et eksempel på, hvordan en seriøs dag med arbejde og pauser kan se ud:

08.00: Møder ind og står op den første halve time

10.30: Pause, hvor du lige går udenfor og trækker vejret dybt

11.45: Frokost. Læg telefonen i din taske og spis din frokost uden at kigge på en skærm. Bare en halv time væk fra skærmen kan friske øjnene op

13.30: Rejs dig op og stræk dig. Luk evt. øjnene i 5 minutter eller snak med en kollega, mens I står op

14.30: Kaffe og snack tid - gå en omvej hen til kaffemaskinen, tag en kop kaffe og en virkelig lækker snack og sæt dig et nyt sted og nyd den første slurk. Tag så kaffe og snack med tilbage til skrivebordet og skriv på en post-it det vigtigste du har nået i dag, og det vigtigste du skal nå, inden du går hjem.

17.00: Lav en hurtig omgang KonMari på skrivebordet inden du går, så du møder ind til et friskt bord med god energi i morgen.

15.

A GUST OF FRESH AIR

Vidste du, at luftkvaliteten har en markant indvirkning på produktiviteten? **Et studie fra Harvard University** har vist, at medarbejdere generelt træffer bedre beslutninger, løser opgaver hurtigere og tænker mere strategisk, når luften ofte fornyes. Så selv når det er koldt udenfor, kan det være en god idé for alle at tage 10 minutters udluftning en gang imellem - og en længere udluftning, når alle alligevel er til frokost!





16.

REMEMBER TO HAVE FUN

Tidligere chefredaktør for Politiken Tøger Seidenfaden var kendt for at tale om sine daglige **honningdepoter**. Honningdepoter forstås som små momenter eller opgaver, som du kan se frem til, fordi de er med til at forsøge tilværelsen. Og det gælder også din arbejdsdag. Sørg for at have mindst 1 arbejdsopgave på din to do liste hver dag, som du enten synes er sjov, eller som du bare holder rigtig meget af at lave. På den måde har du hver dag noget at glæde dig til.

17.

TAKE A DEEP BREATH

Har du husket at trække vejret idag? Dybt og hele vejen ned i bunden af lungerne? Nej? Hvad så med i går? Vi løber tit rigtig stærkt i løbet af en arbejdsuge, og fordi vores åndedræt er en ubevidst mekanisme i vores krop, glemmer vi tit at lægge mærke til det.

Prøv mindst en gang om dagen at stoppe med hvad du laver og tag en bevidst, dyb indånding ind gennem næsen og en langtrukket udånding gennem munden. Det kan være en god måde at skabe ro i et fortravlet hoved og er med til at reducere stress.

18.

RELOCATE

Ligesom det kan give et friskt pust af energi at gå en tur, så kan alene det at skifte arbejdsplads sætte gang i inspirationen. Der skal ikke meget mere til end at sætte dig over på den anden side af skrivebordet. Eller du kan overveje at skifte det sædvanlige mødelokale ud med et walk and talk-møde, hvor I både kommer lidt udenfor og samtidig får rørt jer og skiftet lidt ud i omgivelserne.

19.

BE KIND TO A COLLEAGUE

Det giver god mening egentlig. Ligesom der skal være et godt arbejdsmiljø på kontoret med behagelige stole, god belysning og frisk luft, så skal det kollegiale samvær også være i orden. Og der skal ikke ret meget til for at give TEAM-følelsen et lille boost.

Noget så simpelt som at hente en kop kaffe til en kollega, at dele en snack med nogle andre eller at ønske alle godmorgen, når du møder ind, kan alt sammen gøre en stor forskel for stemningen og sammenholdet på kontoret.

20.

... AND THEN BE KIND TO YOURSELF

Og når du har gjort noget godt for en kollega, så husk også lige dig selv. Brug lidt ekstra penge på dagens frokost, lyt til din absolutte yndlings-sang eller forkæl dig selv med håndmassage. Det er vigtigt at huske dig selv og inkorporere lidt lækkert i hverdagen, så du kan få fyldt op på dit overskud og energi-depoterne.

Håndmassage: Hold den venstre hånd foran dig og stræk fingrene ud. Grib med din højre hånds tommel- og pegefinger fat omkring den muskel, der sidder lige over din venstre hånds tommelfinger. Masser i cirkulære bevægelser og husk at være forsigtig i starten, så det ikke gør ondt. Bliv ved i 2-3 minutter og skift så til modsatte hånd.

21.

CRACK UP A JOKE

Fyr en joke af eller læs din yndlingsstribе på nettet. Uanset hvad skal du have gang i grinemusklerne! Og et godt grin kan ikke bare give et nyt skud energi og løfte humøret i løbet af en arbejdsdag. **Ifølge overlæge Bente Klarlund** nedsætter latter risikoen for hjerteanfald og øger lungefunktionen. Der er altså al mulig grund til at lære dig et par sjove jokes til frokosten på kontoret.

Psst! Du kan for eksempel tage et kig på striben **Jeg Finder Selv Ud**.

22.

A GREEN ENVIRONMENT

Der er efterhånden ikke længere tvivl om, at planter har en positiv indvirkning på menneskets mentale velvære. Men de grønne planter har også en anden effekt: Gennem deres fotosyntese omdanner de CO2 til ilt og kan derved være med til at **forbedre luftkvaliteten og indeklimaet** på eksempelvis et kontor. Køb allerhelst aloe vera, fredsliljer og svigermors skarpe tunge for at få den optimale luftkvalitet.

Bonus: Når du trænger til en lille gåpause, kan du altid vande planter eller fjerne visne blomster og blade.



23.

LEARN HOW TO MEDITATE

Meditation kan, ligesom en dyb indånding, være med til at reducere stress og øge følelsen af ro og glæde i hverdagen. Og samtidig booster det dit energioverskud!

Du behøver hverken være Dalai Lama eller buddhistisk munk for at mestre meditation. Sæt dig bare godt til rette med rank ryg og afslappede skuldre. Læg dine hænder med håndfladerne opad i skødet eller på dine lår. Find et punkt et sted lige foran dig, som du kan fokusere på eller luk øjnene. Og lad så dit fokus vende sig mod din vejrtrækning uden at forcere dine ind- og udåndinger. Begynd nu at tælle dine vejrtrækninger. Og hver gang dine tanker vandrer, vender du bare tilbage til dit åndedræt og starter forfra med din tælling. Sæt eventuelt en timer på din telefon på 4-5 minutter og læg mærke til, hvor længe det egentlig er, når det eneste du skal, er at trække vejret.

24.

DANCE (LIKE NOBODY'S WATCHING)!

Hold en lille dansepause for dig selv eller for hele kontoret. Sæt en god sang på (gerne en kikset sing-along kending fra 80'erne). Pulsen stiger, blodet cirkulerer, og du får ny ilt til hjernen. Og vigtigst af alt - du kommer helt sikkert til at grine!

25.

FAKE IT TILL YOU MAKE IT

Hvis alt andet slår fejl, så kan du altid fake it till you make it.

Ret dig op i stolen, smil og arbejd derudaf. Det handler om at udstråle den energi du gerne vil have!

A BETTERBOX

Hos BETTERBOX sætter vi god kvalitet, lækkerhed og ansvarlighed allerøverst. Vi har kureret et udvalg af velsmagende, bæredygtige snacks, der med garanti vil sprede KINDNESS i krop, sind og verden.

Når vi skal udvælge snacks til vores BETTERBOX Office Box, sker det ud fra flere forskellige krav. Vi ser især efter:

- Smagen er selvfølgelig det allervigtigste, når vi udvælger snacks - for hvem gider spise en kedelig snack?
- Naturlige ingredienser uden for mange dikkedarer

- At kunne støtte mindre virksomheder
- Økologi - for både din og planetens skyld

Med en BETTERBOX Office Box får du bæredygtige kvalitetssnacks, der bekæmper energi-dyk og taler til den søde tand. Snacks, som giver både sundere, glattere og mere engagerede medarbejdere. For slet ikke at tale om jeres mødedeltagere, der går fra et møde hos jer med følelsen af at have været hos en virksomhed, der tager stilling og som tør at tage ansvar.

Når du køber en BETTERBOX, taler du ind i FN's verdensmål om sundhed og trivsel, ligestilling, bæredygtig energi, ansvarligt forbrug og produktion samt partnerskab.

Se vores udvalg af
Office Bokse her

