



direkt gesund

## Fit im Büro

Auch im Büro kann man mit ein paar kleinen Übungen für ein wenig Bewegung sorgen, ohne gleich die Sportmatte auszurollen und den Trainingsanzug überwerfen. Zuviel sitzen tun wir meist von ganz allein, also einfach mal ausprobieren!

### Sitzen, fast so schlimm wie rauchen?

Die meiste Zeit des Tages verbringen wir auf unseren 4 Buchstaben und sitzen. Dass das nicht besonders gesund ist, leuchtet ein. Doch genauso schädlich wie rauchen? Laut Studien ist das viele Sitzen deutlich schädlicher als bisher vermutet.

[Mehr zum Sitzen](#)