

LIPfit-News Nr. 9: „Powernapping: Egal was die Kollegen sagen...“ - Kurzschlaf on the job

„Da leg ich mich doch lieber hin...“ Auch wenn es sich in unserem beruflichen Alltag (noch) nicht wirklich durchgesetzt hat, wissenschaftliche Studien belegen eindeutig, dass *Power-Napping* am Mittag die Konzentration fördern kann.

Und letztlich ist es egal, was die Kollegen auch immer sagen – ein kurzes, geplantes Schläfchen in der Mittagspause hält fit und gesund. Und je nach Ausrüstung manchmal auch die Kollegen am Lachen..

<http://neuerdings.com/2012/09/27/ostrich-pillow/>

LIPfit-News Nr. 10 : „Was bringt das wirklich?!“ - Twitter für Unternehmen

„Twitter?! Da gibt's doch nur jede Menge belanglose Meldungen“ - meinen die einen. „Tolles Instrument“ - das sagen die anderen.

Und was bringt's wirklich? Und wie eigentlich? Ein Einsteigervideo:

<https://www.youtube.com/watch?v=vUbhov2c4oQ>

LIPfit-News Nr. 11: „Weihnachtsfeier mal anders!“ - Curling fördert das Betriebsklima

Es muss ja nicht immer die fette Gans und langweilige Gesprächen mit den Kollegen sein... Im Detmolder Hangar 21 ist der Startschuss für die EisSpielZeiten gefallen – die Weihnachtsfeier mit Spaß und Bewegung für jedermann! Auf 17 Meter langen Bahnen spielen bis zu sechs Teams zeitgleich Eisstock-Curling – auf Wunsch auch gegeneinander.

<https://www.youtube.com/watch?v=ILeRPHfOU8U>

LIPfit-News Nr. 12 : „„Du wirst müde, ganz müde...“ - Gegen Müdigkeit und Mittagstief

„...und deine Augen werden schwerer und schwerer...“ Halt, wir wollen Sie hier nicht einschläfern – im Gegenteil! Bleiben Sie wach - und laden Sie Ihre Körper-Akkus schnell wieder auf. Aber am besten nicht mit Kaffee oder Cola. Besser und vor allem gesünder ist grüner Tee. Er wirkt bei vielen nicht ganz so stark wie das Gebräu aus der dunklen Bohne, dafür hält seine Wirkung länger an.

<https://www.ikk-classic.de/gesund-leben/arbeiten/artikel-arbeiten/fit-im-job.html>

