

仕事パフォーマンスの上げ方



これ…仕事の効率が落ちる「プレゼンティーアイズム」だ！！

プレゼンティーアイズムとは？

「出勤はしているが、何らかの健康問題によって、業務の能率が落ちている状態」です。
仕事においても、プライベートにおいても100%の自分でいられると良いですよね！
そのために重要なのが「健康」です！

～できることからやってみよう！～

健康には日々の生活習慣の影響がとても大きいです。

ひとりでやるもよし！ 一緒に頑張れる仲間や競争相手とがんばるもよし！
できることから、見直してみましょう



休日は趣味などで気持ちを切り替え、疲れがたまっている時は休みましょう！



食事管理アプリなどを活用して、野菜不足や果物不足にならないように食べましょう！



まずは体重測定から始め、食事バランスの配慮や散歩などの活動から肥満の予防・解消！



喫煙は短期的に見れば気持ちの切替になっているかもしれません、体だけでなく心にも悪影響は大きいです。