

## Quick-Wins gegen Müdigkeit bei der Arbeit

Mit diesen kompakten Quick-Wins steigern Sie Ihre Energie und Konzentration im Arbeitsalltag – schnell umsetzbar und praxisnah.

### Ihre 6 Quick-Wins:

- Stehen Sie jede Stunde auf und bewegen Sie sich 2–3 Minuten.
- Richten Sie Ihren Arbeitsplatz ergonomisch ein (Stuhl, Tisch, Bildschirmhöhe).
- Lüften Sie regelmäßig und nutzen Sie Tageslicht oder eine Tageslichtlampe.
- Setzen Sie auf gesunde Snacks wie Obst oder Nüsse statt Süßigkeiten.
- Trinken Sie mindestens 1,5–2 Liter Wasser pro Tag.
- Gönnen Sie sich bei Bedarf einen 10–20-minütigen Power-Nap im Home-Office.

*👉 Wenden Sie diese Tipps konsequent an, um Müdigkeit bei der Arbeit nachhaltig zu reduzieren.*

---