

Det er da ikke min
skyld, at du ikke har
haft frokostpause.
Det er min bøf, miiiiin!



Husk at holde dine spisepauser. Sid behageligt og i fred og ro når du spiser.

Gæsterne er gået,
så er det vores tur til
at smovse de fede
sager!

Spis godt og sundt. Undgå bare at spise "rester".





Det er bedst for dig selv og dine kolleger, at du helt holder op med at ryge.



Undgå passiv rygning. Undgå at dine kolleger udsættes for passiv rygning.



Pjat! Vi skal da bare ha en lille én at gå hjem på...

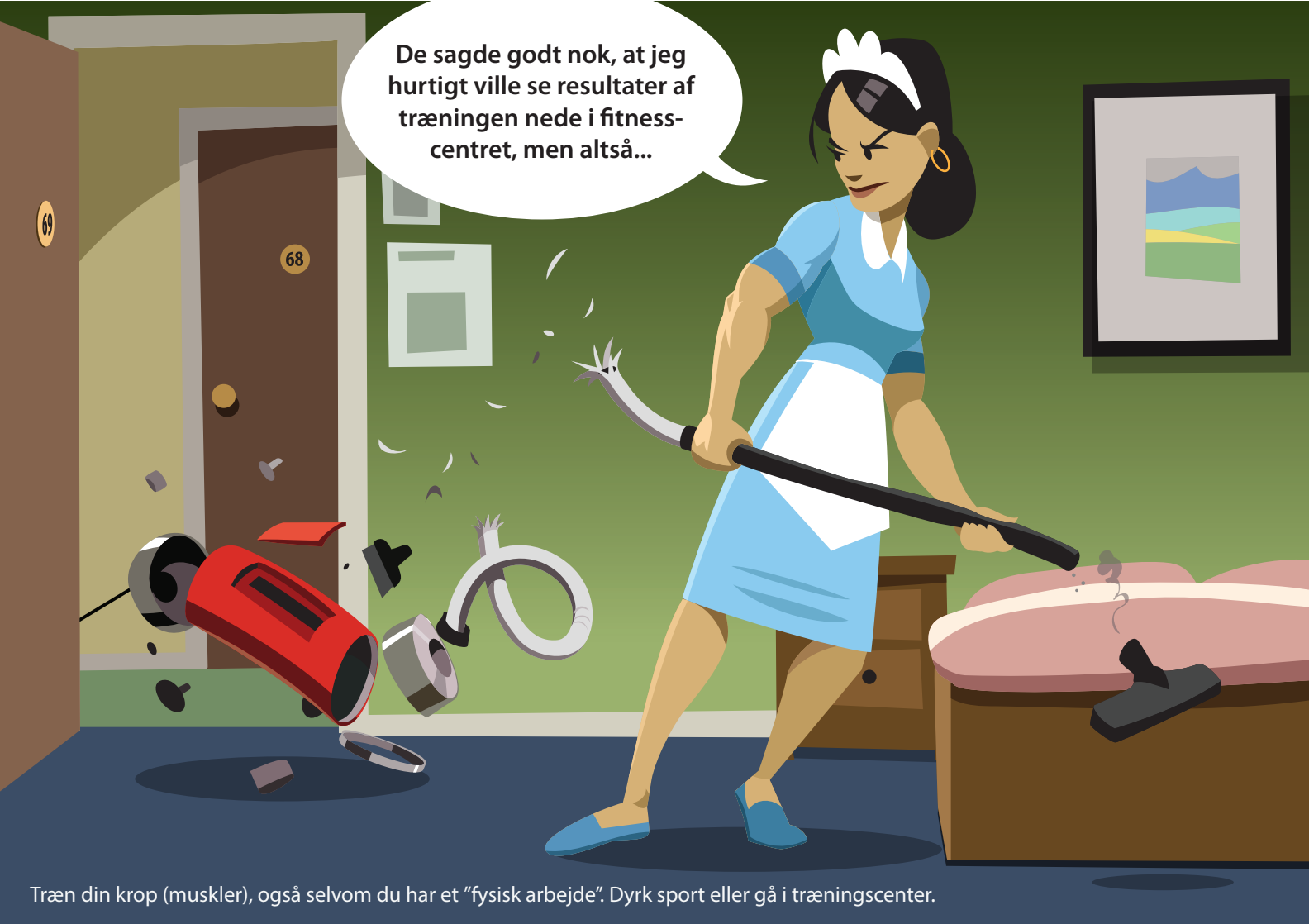
Prøv at undgå (for mange) genstande efter fyraften.

YI-HAA!

SÅ ER VI BARE **SÅ** KLAR
TIL DAGENS ARBEJDE!!
LOCK AND LOAD
HERE WE GOOOOOOOO!!!




Undgå stimulerende stoffer/rusmidler for at holde dig frisk på jobbet. (Det er bedre at sove og spise ordentligt.)



De sagde godt nok, at jeg hurtigt ville se resultater af træningen nede i fitness-centret, men altså...

Træn din krop (muskler), også selvom du har et "fysisk arbejde". Dyrk sport eller gå i træningscenter.



Nå, du gamle.
Hvordan går
det så med din
dårlige ryg?

Det er en god ide, at du varmer kroppen op, inden du begynder at arbejde.
Så undgår du nedslidning af kroppen.