

10 TIPPS

GESUND IM BETRIEB

Heute schon an deine Gesundheit gedacht?

www.ak-salzburg.at



**Nimm nicht alles einfach hin -
trau dich nachzufragen!**



**Vergiss nicht:
Arbeitnehmerschutz ist wichtig!**



**Übernimm dich nicht!
Eines nach dem Anderen.**



Lerne „Nein“ zu sagen!



Trinke täglich bis zu 2 Liter Wasser!



Sei auch auf kleine Erfolge stolz!



**Achte auf deine Haltung -
besonders beim schweren Heben.**



**Iss dich glücklich! Tipp: Serotonin ist
in Bananen, Tomaten, Kakao...**



Fehler passieren, lerne daraus!



Du wirst geschätzt, wenn du schätzt!