



WSTAŃ, bo warto

*minimum 5 min. przerwy
na 1 godz. pracy z komputerem*

**2 GODZ. SIEDZENIA
BEZ PRZERWY
zwiększają ryzyko
wystąpienia:**

**chorób układu krążenia
cukrzycy
nowotworów
bólów pleców
bólów szyi**

