

SEISUNÄDAL

LIIKUMISAASTA 2023

teen telefonikõned
seistes, tõustes
samal ajal
päkkadele

teen iga 30
istumisinuti
järel vähemalt
15 minutit tööd
seistes

teen püstijala-
koosoleku,
kuulates liigutan
varbaid

räägin
kolleegiga
seistes

joon kohvi
seistes, püüan
selga hoida
võimalikult
sirgena

veebikoosolekul
osalen seistes

vett juues
seisan
ühel jalal

printer juures
sirutan end,
tõstes käed pea
kohale

sotsiaalmeediat
kasutan vaid
püsti seistes

