

Le nostre cattive abitudini...

Our bad habits... / Nuestros malos hábitos... / Nos mauvaises habitudes...

70%

delle persone conduce una vita sedentaria
of people live a sedentary life /
de las personas lleva una vida sedentaria /
des personnes mènent une vie sédentaire.

80%

di una giornata viene trascorso stando seduti
of a day is spent sitting down /
de un día se transcurre sentados /
de la journée est passée en restant assis.

90%

del tempo seduti la nostra postura non è corretta
of the time our posture is incorrect /
de los tiempos sentados nuestra postura no es correcta /
du temps assis notre posture n'est pas correcte.

75%

dei lavoratori sedentari può sviluppare patologie
of office workers develop ailments /
de los trabajadores sedentarios puede desarrollar patologías /
des travailleurs sédentaires peuvent développer des pathologies.

Il 70% di noi conduce una vita sedentaria e questo significa che trascorre quasi l'80% della propria giornata seduti.

Il 90% di questo tempo inoltre lo passiamo in una **postura non corretta** e questo fa sì che il 75% di coloro che fanno un lavoro d'ufficio negli anni **sviluppa gravi patologie legate alla sedentarietà.**

Recenti ricerche hanno dimostrato che **fare attività fisica non basta ad annullare gli effetti di tante ore seduti**, ma a partire da piccoli gesti di ogni giorno possiamo migliorare la qualità della nostra vita. **Il segreto è imparare a trascorrere meno tempo seduti.**

L'ambiente di lavoro si rivela fondamentale per stimolare fisico e mente al meglio: è così che un'area funzionale si trasforma in uno spazio vitale dove assicurarsi benessere, efficienza e creatività.

70% of us lead a sedentary life which means we spend almost 80% of our day sitting down.

90% of this time is also spent sitting with **poor posture** which means that 75% of people who work in an office develop **serious ailments** over the years **linked to their sedentary lifestyle.**

Recent research has demonstrated that **taking physical exercise is not enough to counteract the effects of so many hours spent sitting down.** We can, however, improve the quality of our lives by introducing a few small changes every day. **The secret is learning to spend less time sitting down.**

The work environment, the reform, plays an important role in stimulating the mind and body. Thus, a functional area is transformed into a viable space dedicated to well-being, efficiency and creativity.

El 70% de nosotros lleva una vida sedentaria y esto significa que se transcurre el 80% de la jornada sentado.

El 90% de este tiempo además lo pasamos en una **postura no correcta** y esto hace que el 75% de los que hacen un trabajo de oficina con el paso de los años **desarrollan patologías graves asociadas al sedentarismo.**

Estudios recientes han demostrado que **hacer actividad física no basta para anular los efectos de tantas horas sentados**, pero a partir de pequeños gestos cada día podemos mejorar la calidad de nuestra vida. **El secreto es aprender a transcurrir menos tiempo sentados.**

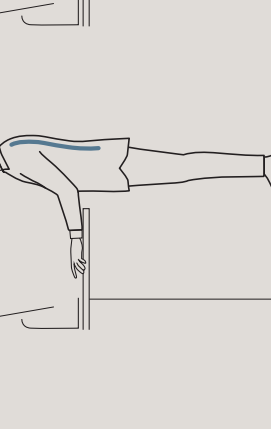
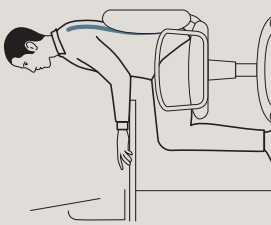
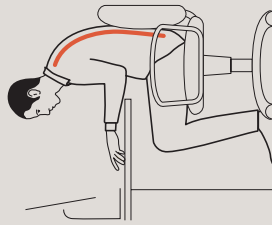
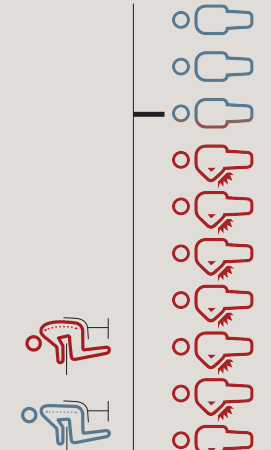
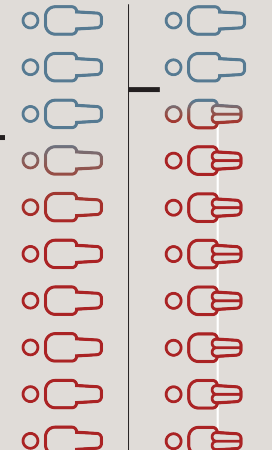
El ambiente de trabajo se revela fundamental para estimular mejor físico y mente: es así que un área funcional se transforma en un espacio vital donde asegurarse bienestar, eficiencia y creatividad.

70% d'entre nous mènent une vie sédentaire ce qui signifie que presque 80% de leur journée est passée en position assise.

90% de ce temps est en outre passé dans une **position non correcte** ce qui fait que 75% de ceux qui font un travail de bureau **développent**, au fil des années, **de graves pathologies liées à la sédentarité.**

Des recherches récentes ont montré que **faire du sport ne suffit pas à annuler les effets de tant d'heures passées assis**, mais nous pouvons améliorer la qualité de notre vie à partir de petits gestes quotidiens. **Le secret est d'apprendre à passer moins de temps assis.**

Le milieu de travail s'avère fondamental pour stimuler au mieux le corps et l'esprit : c'est ainsi qu'une zone fonctionnelle se transforme en un espace vital où développer bien-être, efficacité et créativité.



Una postazione di lavoro regolabile in altezza è la soluzione ideale

per migliorare l'ergonomia e confort e di conseguenza per incrementare la produttività.

Disponere di una scrivania sit-stand consente non solo di alternare momenti in piedi e seduti, ma anche di fare esercizio fisico ed aumentare il benessere mentre si è in ufficio.

A height-adjustable work area is the ideal solution

for improving ergonomics and comfort, and thus, increasing productivity.

Having a sit-stand desk means not just alternating the time you spend standing and sitting, but also doing some physical exercise and increasing your sense of well-being whilst you are in the office.

Un puesto de trabajo regulable en altura es la solución ideal

para mejorar ergonomía y confort y en consecuencia para incrementar la productividad.

Disponer de un escritorio sit-stand permite no solo alternar momentos de pie y sentados, sino también hacer ejercicio físico y aumentar el bienestar mientras se está en la oficina.

Un posto de lavoro regolabile en hauteur est la solution idéale

pour améliorer l'ergonomie et le confort et par conséquent pour augmenter la productivité.

Disposer d'un bureau assis-debout permet non seulement d'alterner des moments debout et assis, mais aussi de faire de l'exercice physique et d'augmenter le bien-être lorsqu'on est au bureau.

possono essere migliorate!

can be improved! / pueden ser mejoradas! / peuvent être améliorées!