

PISTÄ TALTEEN

MEHEVÄN ETÄTYÖN RESEPTI

TYÖNÄLKÄISELLE

1. Kokoa etätyöpäivän työlista ja laita se muhimaan jo muutamaa päivää aikaisemmin.
2. Varmista, että käytössä on toimiva nettiyhteys.
3. Kokoa tarvittavat ainekset. Tarvitset ainakin **tietokoneen, sopivan työtilan ja omaa rauhaa.**
4. **Pilko** etätyöpäiväsi sopiviin paloihin.
5. **Säädä** istuimesi ergonomiseen asentoon.
6. **Hauduta autoasi** autotallissa ainakin päivän verran.
7. **Mausta** etätyöpäivä sopivalla määrällä taukoja. **Lisää** tarvittaessa happihyppelyä ja herkullisia eväitä.
8. **Anna palaa** työpäivän verran tehokkaalla liekillä.
9. **Jälkiruoaksi sopii rentoutumista** esimerkiksi perheen, ystävien tai hyvän harrastuksen parissa.

**TÄÄ ON HYVÄÄ
- KANNATTAA KOKEILLA!**



*Helpo ja herkullisen reseptin
mehevään etätyöpäivään tarjoilivat*



VARSAINAI-SUOMEN KESTÄVÄN KEHITYKSEN
JA ENERGIA-ASIOIDEN PALVELUKESKUS

