







# Marzec 2026

LongLife

Zatrzymaj się i sprawdź  
swoje zdrowie! Świadomie.

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
						<b>1</b> Zrób listę działań zdrowotnych z ostatnich 12 miesięcy. Sprawdź, co było systemowe, a co jednorazowe.
<b>2</b> Porozmawiajcie dziś z zespołem o prezentyzmie. Czy widzicie go w swojej firmie?	<b>3</b> Napisz jedną rzecz, za którą jesteś sobie wdzięczna_y. Buduj tym poczucie sprawczości.	 <b>4</b> <b>Światowy Dzień Otyłości</b> Zrób dziś 7 000 kroków. Ruch wspiera metabolizm i zmniejsza ryzyko chorób cywilizacyjnych.	<b>5</b> Przygotuj się na Dzień Kobiet. Sprawdź, czy w firmie realnie mówi się o zdrowiu kobiet.	 <b>6</b> <b>Dzień Doceniania Pracownika</b> Powiedz dziś jednej osobie, za co ją doceniasz.	<b>7</b> Zrób dziś 30 minut przerwy od social mediów. Zyskasz więcej koncentracji, spokoju i przestrzeni dla siebie.	 <b>8</b> <b>Dzień Kobiet</b> Przygotuj zdrowy plan posiłków na nadchodzący tydzień.
 <b>9</b> <b>Dzień Mężczyzn</b> Zaproponuj w marcu akcję badań skierowaną do mężczyzn.	<b>10</b> Przeanalizujcie, ile osób nie korzysta z benefitów. Niewykorzystane świadczenia to realny koszt dla organizacji.	<b>11</b> Zrób krótką autorefleksję: „Co mnie dziś przeciąża?”	<b>12</b> Sprawdź, ile siedzisz przy biurku i skróć ten czas o 30 minut. Zadbaj o lepsze krążenie i więcej energii w ciągu dnia.	<b>13</b> Zbadajcie poziom energii pracowników krótką, anonimową ankietą.	<b>14</b> Zadbaj o długość snu, minimum 7-8 godzin. Sen regeneruje ciało i umysł.	<b>15</b> Zrób 1 godzinę spokojnego spaceru. Ruch obniża poziom kortyzolu.
<b>16</b> Zadaj sobie pytanie: czy mierzymy efektywność działań zdrowotnych w firmie?	<b>17</b> Wprowadź zasadę 10-minutowej przerwy po 2 godzinach spotkań.	<b>18</b> Zakończ pracę 15 minut wcześniej niż zwykle. Regeneracja zwiększa produktywność następnego dnia.	<b>19</b> Wypij dziś 1,5-2 l wody. Nawodnienie wspiera metabolizm i pracę mózgu.	 <b>20</b> <b>Międzynarodowy Dzień Szczęścia</b> Zadaj sobie pytanie: „Co w mojej pracy daje mi poczucie sensu?”	<b>21</b> Zrób dziś porządek w jednej szufladzie. Poukładana przestrzeń pomaga oczyścić głowę i zmniejsza poczucie przeciążenia.	<b>22</b> Zrób „reset cyfrowy” na 3 godziny. Nadmiar bodźców zwiększa zmęczenie.
<b>23</b> Zrób test: ile kaw dziś wypitaś_eś? Ogranicz o jedną, a sen i regeneracja na tym zyskają.	 <b>24</b> <b>Światowy Dzień Walki z Gruźlicą</b> Wprowadź zasadę: z objawami infekcji zostajemy w domu.	<b>25</b> Sprawdź kalendarz na jutro i usuń 1 zbędne spotkanie. Redukcja przeciążenia to również profilaktyka.	<b>26</b> Zrób 3-minutowy stretching szyi i barków. Takie działanie zmniejsza napięcie i zapobiega bólowi głowy.	<b>27</b> Zrób 2 minuty patrzenia w dal (np. przez okno). Oczy i mózg potrzebują odpoczynku od ekranu.	<b>28</b> Spotkaj się dziś z kimś, kto dodaje Ci energii i wzmacnia Twoją motywację. Relacje chronią przed wypaleniem.	<b>29</b> Zrób coś tylko dla siebie, bez celu produktywnego. Regeneracja to inwestycja.
<b>30</b> Zaproście menedżerów na 30-min. rozmowę o sygnałach przeciążenia. Edukacja zmniejsza ryzyko kryzysów.	<b>31</b> Wybierz dziś schody zamiast windy. Krótkie wysiłki poprawiają wydolność serca.					