

CLIENTE	COMIECO	TESTATA	Vanityfair.it	DATA	17 giugno 2014
---------	----------------	---------	----------------------	------	-----------------------

VANITY FAIR.it

[BENESSERE / SALUTE E PREVENZIONE] Diamoci una mossa!

Secondo gli esperti basterebbero almeno 10.000 passi al giorno per mantenersi sani e in forma. Ecco come *Comieco* - Consorzio Nazionale per il Recupero e Riciclo degli imballaggi a base cellulosica - ha coinvolto (e convinto) i propri dipendenti a sfidarsi per un intero mese a suon di "passi"



Lo sport e l'attività fisica in generale hanno molteplici effetti positivi sulla salute psichica e fisica di un individuo. Il movimento, infatti, aumenta la capacità di concentrazione, costituisce un'ottima soluzione per liberarsi dallo stress, migliora la percezione del proprio corpo e sviluppa le competenze sociali, tutti aspetti utili non solo a lavoro, ma anche nella vita di tutti i giorni.

Spesso il tran tran quotidiano, una giornata di pioggia o semplicemente un'alta dose di indolenza, possono favorire uno stile di vita sedentario, con inevitabili conseguenze sulla salute e sulla linea dei meno volenterosi. Per questo **Comieco**, **Consorzio Nazionale per il Recupero e Riciclo degli imballaggi a base cellulosica**, ha deciso di coinvolgere i propri dipendenti in un progetto volto a stimolare una maggiore attività fisica e a promuovere, a partire dall'ambiente di lavoro, sane abitudini di vita, che nel medio-lungo periodo si trasformano in preziosi benefici a vantaggio del benessere personale.

Per tutto il mese di giugno, i dipendenti Comieco si sfideranno così a suon di “passi”, che verranno registrati e misurati da un apposito contapassi dato in dotazione a ciascuno. Al termine dell’iniziativa, sul podio saliranno i tre che si saranno “mossi” di più, dentro e fuori dall’ufficio. Obiettivo della sfida è, infatti, **spronare anche i più restii a non rimanere tutto il giorno incollati alla sedia e a vincere la pigrizia, quella che spesso induce a prendere l’automobile anziché la bici, o l’ascensore al posto delle scale.**

Per incoraggiare, inoltre, l’adozione di pratiche sportive oltre l’orario di lavoro, ai fini della competizione potrà essere conteggiato anche il tempo trascorso **nuotando e andando in bicicletta**. Al termine della settimana, ogni partecipante sommerà al numero di passi effettuati, risultanti dal proprio contapassi, gli eventuali ulteriori bonus derivanti dalle attività di nuoto o bici svolte durante il tempo libero, e li comunicherà al responsabile della gara. Il vincitore si aggiudicherà un **weekend per due persone**, al secondo ed al terzo classificato, invece, verrà offerta una **cena per due persone**.