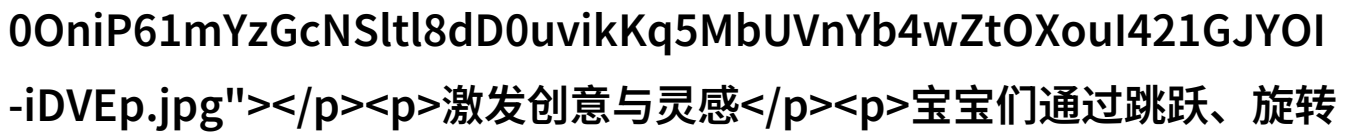
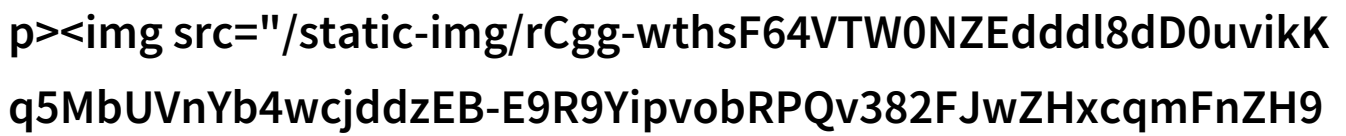
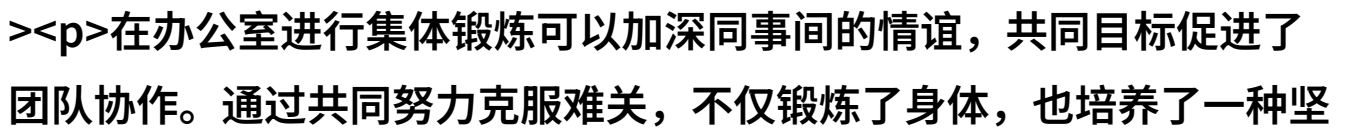


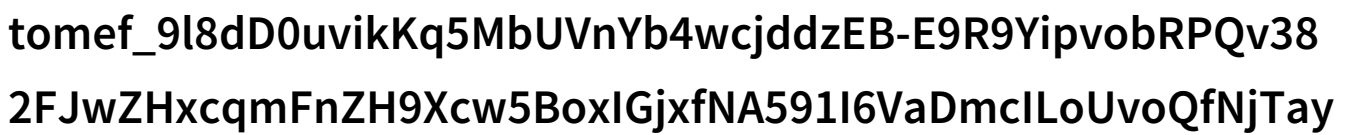
# 办公室宝宝健身挑战活力迸发的每一天

在快节奏的工作生活中，保持健康和活力是非常重要的。宝宝们通过在办公室运动一下，不仅增强了身体素质，还提高了工作效率，营造一个积极向上的工作环境。

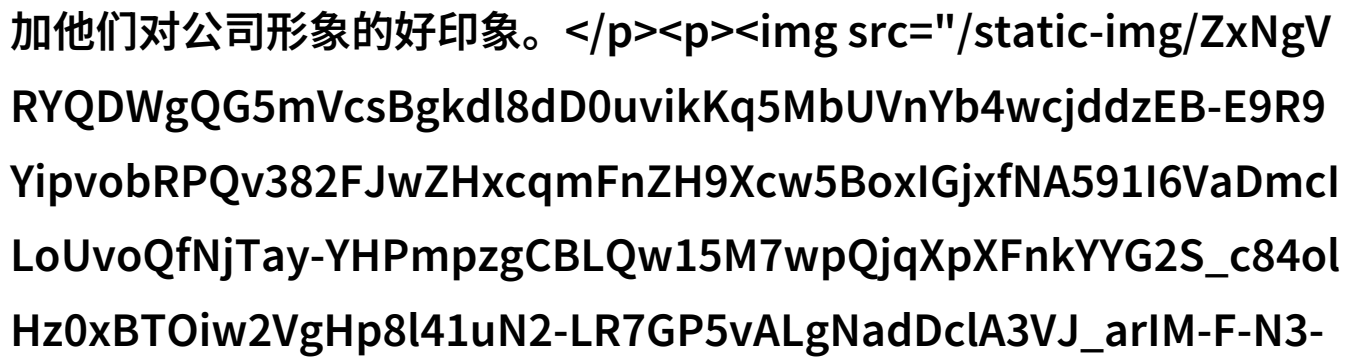
激发创意与灵感宝宝们通过跳跃、旋转等运动来释放内心的压力，让思维更加清晰和敏捷。这不仅有助于解决复杂的问题，也能激发新的创意和灵感，为项目带来创新方案。

增强团队合作在办公室进行集体锻炼可以加深同事间的情谊，共同目标促进了团队协作。通过共同努力克服难关，不仅锻炼了身体，也培养了一种坚韧不拔的精神。

提升工作效率休息时短暂地进行一些轻松运动，有助于恢复精力，从而提高整体工作效率。这种方式简便易行，对于长时间坐着打字的人来说尤为有效。

减少疲劳感日常繁忙可能会导致疲惫，但定期举

行小型体育活动能够帮助缓解疲劳。这种积极的心态传递给客户也能增加他们对公司形象的好印象。



改善心理状态

宝宝们通过自我激励，在办公室里展现出的成就感，使得个人的自信心得到提升。此外，这种正面的行为模式还能影响周围人士，从而形成良好的社交氛围。

促进健康生活方式

鼓励员工采用健康饮食和定期锻炼的生活方式，可以显著降低疾病风险，并且有利于延年益寿。在办公室内推广这样的理念，对企业文化产生积极影响。

[下载本文pdf文件](/pdf/416633-办公室宝宝健身挑战活力迸发的每一天.pdf)