

Britiske helseeksperter er enige: Hyppig bruk av epost er fetende.

Legenes råd for å omgjøre noen ekstra kilo til en slank midje er klar: Slutt å send epost ved enhver anledning.

Helseeksperter tror millioner av timer nødvendig bevegelse hver uke går tapt - takket være en eksplosjon i elektronisk sendt post. Folk mailer kolleger som sitter rett ved siden av, for å ikke snakke om de som sitter på den andre siden av kontoret.

Latskap

- Vi må forandre de late holdningene, sier helseeksperter Dorian Dugmore til The Observer.

Tidligere gikk man bort til kollegenes skrivebord, kanskje for å levere et dokument, slå av en grisete vits eller å sladre om hva sjefen og sekretæren gjorde på bøttekottet sist julebord. Nå er det lettere å skrive en kort beskjed på pc'en, trykke «send» - og hele verden vet i løpet av sekunder hva som skjedde.

Storartet for sladderer - ikke fullt så bra for figuren.

E-postfri dag

Det engelske sportsrådet, Sport England, tar problemstillingen på alvor og gjør fredag denne uka til e-post-fri dag. Alle interne e-poster forbys, og de ansatte må pent rusle bort til sine kollegaer for å kommunisere med dem.

- Dersom den fysiske aktiviteten øker med så lite som 10 prosent, kan det spare 6000 liv og nesten 6 milliarder kroner i Storbritannia, anslår Dugmore.

Dersom antall overvektige reduseres med en million, vil 15.000 færre få hjertesvikt, skal vi tro

Du blir feit av epost

Skrevet av Trond

eksperten. 34.000 færre vil få diagnosen diabetes, og forekomsten av personer med høyt blodtrykk vil minskes med nesten 100.000.

{mos_fb_discuss:30}