

Tips på pausgympa

Lena Dafgård, HDa

- https://www.youtube.com/watch?v=-MhQINQe_Cw
- <https://www.tarna.fhsk.se/it/distans11/tarmarher/pausgympa.html>
- <http://xn--rrelseenergi-4ib.se/kontorstraning-ror-dig-pa-jobbet/>
- https://www.mymowo.com/traning/kontorstraning?gclid=Cj0KCQjww7HsBRDkARIsAARsIT5lp6lcTXetSRcvJ-b2NZr4em-07Q412C2l4ahL3avje0rudu7XI0saAqqfEALw_wcB
- <https://www.youtube.com/watch?v=x3GFhH5e6M4>
- Pausprogram som påminner om att du ska ta en paus.
<https://utemaningen.se/vilket-pausprogram-ar-bast/>