Sala meeting addio, la riunione si fa passeggiando

Addio vecchio tavolo delle riunioni, i **meeting** di lavoro bisogna farli il più possibile passeggiando, per la salute e la forma fisica degli impiegati. E' quanto suggerisce uno studio pubblicato sulla rivista **Preventing Chronic Disease e condotto presso l'Università di Miami in Florida**.
Lo studio, ripreso dall'Ansa, mostra che sostituire un solo incontro di lavoro a settimana classicamente seduti con una riunione-passeggiata significa aumentare in media di 10 minuti l'attività fisica dei lavoratori, non poco se si pensa che altri studi hanno dimostrato che sono sufficienti 15 minuti di camminata veloce al dì per aumentare la propria aspettativa di vita di 3 anni. Dopo la camminata-meeting, dove ognuno dovrebbe avere un ruolo, si può gestire in sala tutto ciò che non è possibile fare passeggiando, ad esempio la documentazione scritta.