



WORKING @HOME #3

LE BUREAU EST PRÊT !
RECETTES POUR RÉUSSIR VOTRE POSTE DE TRAVAIL
À LA CUISINE

PARTIE 3 :
QUELLE ALIMENTATION EST PROPICE À LA PRODUCTIVITÉ
IDÉES DE PRODUITS POUR LA CUISINE-BUREAU
MULTIFONCTIONNELLE
ASTUCES DE DÉCORATION :
RANGER | ORGANISER | UTILISER LA LUMIÈRE



Pimentez votre travail !

Des idées rafraîchissantes pour un poste de travail à votre goût

Pour beaucoup de personnes, la cuisine est le cœur du foyer, où grands et petits aiment à se retrouver depuis toujours, non seulement pour les occasions exceptionnelles mais aussi au quotidien. Comme on peut y faire la cuisine et y manger mais aussi y travailler, nous vous présentons aujourd'hui quelques idées d'aménagement et de conception pour cette espace plutôt consacré à la créativité culinaire. Car même si vous n'avez pas de bureau ou de coin travail dans une autre pièce, vous pouvez quand même travailler chez vous de manière productive et concentrée.



Produits :
Table-pont NET.WORK.PLACE, tabourets de bar MOVE.MIX à armature métallique

TIPPS + TOOLS

→ Ranger davantage en appliquant le principe 2:8 !

C'est dans une cuisine que l'effet du principe 2:8 est le plus visible : vous créez une atmosphère apaisante en rangeant la majeure partie de vos affaires. Les spécialistes de l'aménagement recommandent de laisser visibles 20 % des objets (les plus jolis, tant qu'à faire) et de ranger les 80 % restants. Nous en déduisons que **le secret d'un aménagement bien conçu est avant tout une question de capacité de rangement intelligente.**



ACTA.PLUS
Rayonnage à structure intermédiaire, noir



Recette pour plus de calme Rayonnage de séparation ACTA.PLUS avec rehausse pour plantes

Pour le bien-être (et un travail productif !), il peut être important de matérialiser les limites des différentes zones du domicile. Un rayonnage de séparation est idéal pour le faire. Vous pouvez y ranger une partie de vos accessoires et il vous reste de la place pour y disposer de jolis objets décoratifs.

- + ACTA.PLUS est proposé comme armoire mais aussi comme rayonnage de séparation, en différentes versions et largeurs.
- + La rehausse en matière plastique pour plantes vous permet de miser élégamment sur la végétation et son effet positif.
- + Vous pouvez même vous isoler du bruit grâce à des façades insonorisantes.

Les solutions que nous vous présentons ici sont multifonctionnelles. Elles s'intègrent aux activités quotidiennes et sont utiles si vous souhaitez changer souvent d'endroit ou de posture pour travailler.

Pourquoi il est judicieux de s'isoler
Nous nous sentons particulièrement bien dans les pièces où rien n'arrête notre regard. Mais nous avons aussi besoin de calme pour travailler. Un salon, une salle à manger ou une cuisine à vivre devraient donc offrir à la fois une vue dégagée et un bon isolement. Vous pouvez avoir recours à des étagères basses ou des plantes pour aménager des aires protégées dans une pièce ordonnée.



TOP 5 Stimulants psychiques en cas de stress

Fruits à coque

Les fruits à coque contiennent beaucoup de vitamines B et de magnésium, de vitamine E et de la niacine pour les nerfs = idéal pour grignoter entre les repas.



Poivrons

Les poivrons contiennent deux fois plus de vitamine C que les citrons et sont parfaits pour refaire le plein de vitamine C après une phase de stress. Le magnésium et le fer combattent la fatigue.



Épinards

Le calcium, la vitamine B6, le potassium et le magnésium contenus dans les épinards stimulent le système nerveux.

Décorer avec la lumière (et l'ombre)

L'ombre crée une ambiance agréable dans une pièce, l'éclairage de travail faisant exception. Si l'éclairage est installé au plafond, il vous faut une autre source de lumière pour que vous puissiez bien voir. Pour travailler, il vaut mieux avoir une lumière directe, c'est-à-dire dirigée, diffusée par exemple par les lampes de bureaux d'Artemide, notre constructeur partenaire. Une lumière diffuse ou indirecte génère plutôt une sensation de bien-être et convient comme éclairage décoratif.



Lampe de table Artemide Demetra

Lampe de table Artemide Tolomeo Tavolo



Notre table du jour :

Table-pont NET.WORK.PLACE

Cette table multifonctionnelle astucieuse fait partie de notre gamme NET.WORK.PLACE. Cette gamme vous permet d'aménager des zones de relaxation aussi bien que des coins travail et, comme ici, une table fonctionnelle pour la cuisine.

- + Possibilité de combiner différents modèles de plateaux et de joues. Dimensions de l'illustration : 1600 x 800 x 1060 mm.
- + Les éléments NET.WORK.PLACE sont proposés en plusieurs couleurs et finitions. On peut en outre les équiper d'accessoires pratiques tels qu'un éclairage intégré, des prises de courant et autres.



Créer des natures mortes et regrouper les objets

Les accessoires sont plus jolis quand ils sont regroupés. Quelques principes de base qui fonctionnent bien :

1. Travaillez avec des formes, des matières et des tailles différentes.
2. Créez un point culminant (p. ex. un chandelier haut), un centre de gravité (p. ex. un vase bombé), un point de chute (un détail qui joue le rôle principal) et intégrez une forme organique.
3. Pensez en triangles.
4. Disposez toujours un nombre impair d'objets.
5. Faites se recouvrir les objets.
6. Travaillez en trois dimensions et en couches.



Cacao

Le chocolat noir riche en cacao contient du tryptophane, un acide aminé que l'organisme transforme en sérotonine, une hormone de bien-être qui abaisse le niveau de stress.



Bananes

Les bananes aussi stimulent la production de sérotonine. Par ailleurs, elles contiennent de la vitamine B6, du magnésium, du potassium et du phosphore.



KNOW-HOW

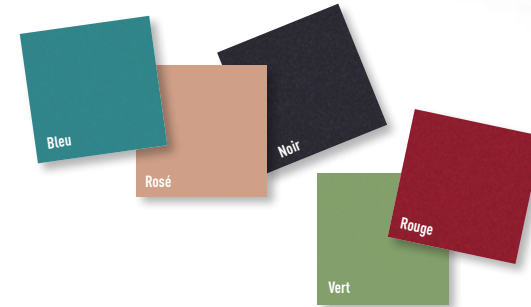
Composez votre poste de travail

MOVE.MIX à armature métallique

Aussi pratique pour une téléconférence le matin que pour un apéritif entre amis : un tabouret de bar complète bien un poste de travail assis-debout qui vous permet de bouger suffisamment.

- + Tabouret de bar MOVE.MIX, version à armature métallique en fil d'acier chromé et coque d'assise en matière plastique noire
- + À l'instar du modèle de table que nous présentons ici, les tabourets de bar sont également proposés en plusieurs versions : avec piétement en bois ou armature métallique, dossier haut ou bas et rembourrage d'assise en différents coloris et matériaux.

Exemples de finitions pour coque en matière plastique



Pourquoi l'alternance entre la position debout et assise augmente la productivité

L'activité physique profite non seulement à la musculature, mais aussi au cerveau : **quand vous bougez, certaines régions de votre cerveau sont mieux irriguées** et alimentées en oxygène, donc aussi en nutriments. Il est facile d'augmenter votre activité physique pendant le travail, par exemple en déambulant pendant que vous téléphonez ou en restant debout pendant les réunions en ligne. L'alternance est encore plus facile si vous travaillez à un comptoir !



ARMATURE MÉTALLIQUE
Proposée également en noir



COQUE D'ASSISE
Existe également avec dossier haut



VERSION COSY
Table haute et tabouret de bar MOVE.MIX (ici à dossier bas) à pieds en bois massif

Conseils d'achats par des spécialistes de l'aménagement : la qualité est payante

Comment éviter de faire les mauvais choix et investir judicieusement dans des objets qu'on aura longtemps le plaisir d'utiliser ?

- Demandez-vous ce qui correspond le mieux à la situation donnée, telle que la taille des pièces ou leur utilisation, et à votre intérieur.
- Optez pour un classique qui a quelque chose de particulier.
- Achetez des meubles de qualité élevée que l'on peut réparer et revendre facilement. Cela vaut la peine de considérer le prix d'achat en fonction du nombre d'années d'utilisation. **En effet, tout comme les aliments de qualité fournissent à votre organisme les nutriments dont il a besoin, le bon mobilier est souvent la solution la plus saine – et la plus durable !**

Faible dépendance aux phénomènes et mode + grande qualité artisanale = forte probabilité de longévité élevée

Comment la bonne alimentation améliore vos performances

KNOW-HOW



Notre cerveau effectue chaque jour un travail très difficile car il est chargé de commander presque tous les processus de notre organisme. Il consomme environ un cinquième de nos besoins quotidiens en énergie pour que ses milliards de neurones traitent les informations.

Aidez-le avec une alimentation appropriée. Tandis que le sucre et la farine blanche réduisent la capacité de concentration, ce que des études confirment, d'autres aliments sont bénéfiques pour les cellules grises :

- + **glucides riches en fibres** (produits à base de céréales complètes, riz complet, fruits, lentilles, haricots, petits pois, quinoa, etc.)
- + **acides gras oméga-3** (dans le saumon, les harengs, les maquereaux et les anchois, les graines de lin, les noix, le chanvre et d'autres huiles)
- + **eau** (également sous forme d'eau infusée, de tisane, d'infusion de gingembre, etc.)

Encore plus d'idées pour une journée de bureau productive dans la cuisine

Les idées de recettes pour toute la famille proposées par Sarah Schocke, autrice de best-sellers, sont faciles et rapides à préparer.

Vous les trouverez sous ce



Nous vous aidons à concevoir votre poste de travail – quel que soit l'endroit où vous êtes au mieux de votre forme

Nos revendeurs régionaux

Nos revendeurs vous font profiter de leur vaste savoir-faire : ils savent ce qui importe en matière d'aménagement de bureau et élaborent des solutions sur mesure pour votre poste de travail, où qu'il se trouve.

Les produits et configurations présentés ici sont déjà disponibles pour nos distributeurs sur notre portail partenaires.



homeoffice.koenig-neurath.com

**KÖNIG +
NEURATH**