

Следите за осанкой во время работы в офисе, чтобы избежать болей в спине и шее, искривления позвоночника. Убедитесь, что ваша спина прямая, плечи расслаблены и опущены, экран находится на уровне глаз.

Минимум раз в час обязательно вставайте со стула и двигайтесь хотя бы несколько минут!

Если работа не позволяет отвлечься, то по возможности делайте разминку, не вставая со стула. Осуществляйте движения плечами, руками, шеей, корпусом.

Если у вас есть проблемы со зрением, не забывайте выполнять гимнастику для глаз.

Потратив всего несколько минут на растяжку за рабочим столом, вы не только снимете напряжение, повысите производительность труда, но и предупредите развитие многих заболеваний.

Увеличивайте активность не только в офисе, но и в повседневной жизни. Старайтесь отвыкать от пассивного отдыха после работы.

Здоровые выгоды

- ◆ *Улучшение настроения*
- ◆ *Снижение риска заболеваний сердечно-сосудистой системы, диабета, ожирения*
- ◆ *Профилактика гипертонии*
- ◆ *Развитие выносливости*

#МинздравУР