

Перечислю восемь факторов, сбивающих внутренние биологические часы и приводящих к усталости:

- ▣ Стрессовые события
- ▣ Плохая организация труда и отдыха
- ▣ Отсутствие физических нагрузок
- ▣ Плохое питание, нехватка витаминов и микроэлементов
- ▣ Постоянные командировки
- ▣ Вредные привычки: курение, алкоголь, злоупотребление кофе
- ▣ Зависимость от снотворного
- ▣ Плохая экология в регионе проживания

