

Несколько профилактических советов, которые позволят вам повысить интенсивность труда:

- Чередуйте работу и отдых, исходя из своего хронотипа, суточного, месячного и годового цикла.
 - Умейте останавливаться и прекращать деятельность.
 - Отдыхайте в полной изоляции от рабочих моментов.
 - Не валяйтесь в выходные на диване перед телевизором, а проводите время, двигаясь. Лучший отдых – переключение на другой вид деятельности.
 - Когда трудитесь, устраивайте регулярные короткие перерывы.
 - Высыпайтесь.
 - Правильно питайтесь.
 - Следите за здоровьем, обращайтесь к врачам вовремя.
 - Не скандавьте и не ссорьтесь по пустякам, развивайте самоконтроль.
 - Воздержитесь от вредных привычек.
- 