

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.