

СОХРАНЯЕМ ЗДОРОВЬЕ В ОФИСЕ



Сидите с прямой спиной

Пейте достаточное количество воды

Разминайте ноги

Настройте высоту монитора под свой рост и позу

Делайте небольшие перерывы в работе

Уберите лишнее со стола

Ешьте полезные перекусы

ЗАРЯДКА В ОФИСЕ



МОЖНО ДЕЛАТЬ В ПЕРЕРЫВАХ МЕЖДУ РАБОТОЙ

В ПОЛОЖЕНИИ СИДЯ

(повторяем каждое упражнение по 5 раз)



Выпрямите спину, слегка втяните живот, напрягите мышцы пресса, ноги под прямым углом, стопы ровно на полу



Выполняйте круговые движения головой, наклоны к плечам, затем вверх-вниз



Вытяните руки вперед, одной рукой возьмитесь за запястье другой. Напрягите руки. Опустите вниз. Расслабьтесь



Поднимите колени вверх, ноги упираются носками в пол, спина при этом ровная, плечи опущены. Вернитесь в исходное положение

В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ



Правую руку положите на пояс, левую прямую руку поднимите вверх и потянитесь вправо, наклоняя корпус. Спину старайтесь держать ровно, живот втянут. Выполняйте по 5 наклонов в каждую сторону, затем поменяйте руки



Встаньте ровно, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Совершайте круговые движения тазом, стараясь зафиксировать неподвижным верхний отдел туловища. Повторяйте по 5 раз в каждую сторону



Встаньте ровно, напрягая мышцы спины, распрямите плечи, вытяните руки перед собой. Присядьте, пока бедра не зависнут в 1-2 см над стулом. Задерживайтесь на 2-3 секунды. Встаньте. Повторяйте 10-12 раз



Встаньте лицом к спинке стула, возьмитесь за него руками, спина прямая, живот втянут. Согните ногу в колене, захватите ее за голеностоп, медленно и плавно приведите ее к ягодице. То же самое повторите с другой ногой. Выполняйте по 5-7 раз



ВСЕГО 10 МИНУТ ЗАРЯДКИ



Улучшат кровообращение



Придадут бодрости



Снимут напряжение в мышцах



ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

Вода

- Начинать утро со стакана воды
- Носить бутылку воды с собой
- Отказаться от сладких напитков
- Пить больше простой воды
- Знать свою норму: 30-40 мл на 1 кг веса – здоровый минимум жидкости

Факт

- Запивать еду – можно
- В банке сладкой газировки ~ 5 ложек сахара (35 грамм)
- Воду можно есть: супы, свежие фрукты и овощи





ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

Движение

- Начинать утро с разминки
- Меньше пользоваться лифтом
- Чаще подниматься по лестницам
- Гулять перед сном полчаса
- Проходить 5000–10 000 шагов в день
- Каждый час делать перерыв на разминку во время работы

Факт

- 30 минут активности (быстрая ходьба, бег) – здоровый минимум. Больше – лучше!
- Владельцы собак двигаются на 30 минут в день больше
- Ходьба-самая доступная и безопасная физическая активность





ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

Отказ от курения

- Не курить – единственный здоровый выбор
- Нет безопасного курения
- Вейп, кальян, снюс, системы нагревания табака – не являются здоровой альтернативой сигаретам
- Не позволять курить в вашем присутствии

Факт

- Пассивное курение увеличивает риск развития ревматоидного артрита
- У курильщиков:
 - В 25 раз выше риск развития рака лёгких
 - На 36% больше риск смерти от инфаркта и инсульта

