



Чередуйте работу и отдых

Работе следует посвящать не более 8-9 часов в день. Устраивать себе 1-2 выходных дня в неделю. Во время рабочего дня необходимы регулярные кратковременные перерывы по 5-10 минут и обед продолжительностью 45 минут. И 1-2 раза в год — обязательно нужен отпуск!



Меняйте виды деятельности

Лучший отдых — это смена деятельности. После дня, проведенного за столом, нужна тренировка или получасовая прогулка. Во время работы, в те 5-10-минутные перерывы, лучше встать, потянуться, пройтись, пробежаться по лестнице, подойти к окну и сделать несколько глубоких неторопливых вдохов и выдохов.



Перезагружайтесь эмоционально

Музыка хорошо помогает прийти в себя. Регулярно слушайте спокойную, расслабляющую музыку. Чаще улыбайтесь — улыбка расслабляет. А если улыбнуться другому человеку, то есть возможность получить обратную связь — и ответная улыбка тоже снимает часть усталости.



Переключайтесь на хобби

Негативные моменты и перегрузки на работе повышают риск развития хронической усталости и синдрома профессионального выгорания. Займитесь хобби, которое полностью захватывает и помогает переключиться.

При хронической усталости, когда чувствуете себя совершенно «измочаленным», не хватает энергии, ощущаете полное истощение и бессилие, а обычные нагрузки доводят до изнурения, может помочь **БРЕЙНМАКС®** — инновационный нейропротектор²

БРЕЙНМАКС®

представляет собой янтарнокислый координационный комплекс с триметилгидразином.

Компоненты комплекса связаны между собой нековалентным электростатическим межмолекулярным взаимодействием, обеспечивающим выгодную конформацию молекул компонентов для лучшего связывания с рецепторами, что позволяет добиться максимального фармакологического ответа².

