

Как повысить работоспособность

Рассмотрим восемь способов, которые помогут улучшить качество жизни и избежать усталости

Способ 1. Делайте короткие активные перерывы в работе

Дайте организму отдых от компьютера и смените положение, чтобы избежать проблем со спиной и избежать нарушения работы организма. Сидячая работа плохо сказывается на состоянии сотрудников

Способ 2. Делайте перерывы на отдых во время активной работы

Если у вас тяжелая и активная работа, делайте перерывы для отдыха. Непрерывная активность в течение дня также вредит организму

Способ 3. Развивайтесь

Лучший отдых – смена деятельности. Чтобы отдохнуть после работы и при этом держать в тонусе ум и тело, найдите интересные занятия. В этом помогут различные курсы, онлайн-ресурсы, тренинги, экскурсии

Способ 4. Больше ходите

Движение — это жизнь.
Проснитесь раньше и прогуляйтесь перед работой, или прогуляйтесь перед сном. Если есть возможность, замените путь на автобусе от работы до дома на прогулку пешком или прогуляйтесь до магазина, который находится дальше от дома

Способ 5. Проводите больше времени в стоячем положении

Встаньте и постоитте, где бы вы ни работали. Поменяйте свое положение на 5-10 минут: посмотрите в окно или совершите важные звонки по работе стоя. У вас сразу появится энергия и изменится настроение

Способ 6. Научитесь расслабляться

Выделяйте время для себя, даже если ваш рабочий день плотный. Пять минут – это ваше время. Никому не звоните, побудьте в тишине. Можете включить музыку, которая вам нравится или уделить время любимой книге. Делайте в это время все, что позволит вам наполниться

Способ 7. Питайтесь правильно

Когда вы правильно питаетесь, у вас будет много энергии на работу и на хобби. Это не значит, что нужно питаться только овощами.

Подберите себе питание и витамины, которые подойдут именно вам, проконсультируйтесь с врачом

Способ 8. Высыпайтесь

Когда вы выспались, у вас хватит энергии на все запланированные дела. Во время работы не будет посещать чувство сонливости и чувство лени, тогда работа станет приятнее.

Отключите уведомления в социальных сетях за час до сна, ложитесь спать на час раньше и на следующий день вы сможете достичь всех поставленных целей