

КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ НА РАБОТЕ

**1 Больше гуляйте
на свежем воздухе**

Небольшая прогулка во время перерыва или по пути на работу не только принесет пользу здоровью, но и поможет привести в порядок мысли.

**2 Перекусите полезной
пищей**

Небольшие перекусы улучшают настроение. Только стоит заранее позаботиться о том, чтобы они были полезными.

**4 Вставайте с рабочего
места**

Каждые 30–60 минут вставайте с рабочего места, если есть возможность — выходите на свежий воздух.

**3 Следуйте нормам
потребления воды**

Купите бутылку воды и выпивайте ее в течение дня.

**5 Делайте
зарядку**

Во время перерыва выполните несколько простых упражнений.

**6 Дайте пять своим
коллегам**

Этот вид приветствия снижает выработку гормона стресса. Встретив коллегу, вместо привычного «Привет» дайте ему пять.

**7 Мыслите позитивно**

Настраивайтесь на положительные эмоции с самого утра. Улыбайтесь чаще — так вы поднимете настроение не только себе, но и коллегам.

