Реклама 15 суббота Магнитогорский металл 1 сентября 2018 года



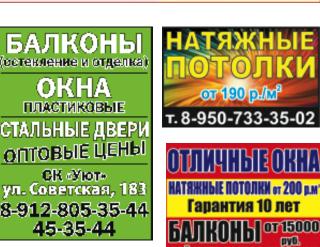


МАГНИТОГОРСКИЕ ОКОННЫЕ КОНСТРУКЦИИ











«Студия окон» 🖁

Балконы остекление

Ремонт. Ворота.

45-25-78









Причины и способы борьбы с усталостью

Некоторые повседневные привычки вызывают переутомление и стресс. Если чувствуете, что силы покидают, попробуйте бороться с этими причинами усталости. Кстати, они же могут вызывать депрессию и нервные

Возможно, вы устаёте, потому что

...мало пьёте

Ежедневная норма воды для взрослого человека – два литра. Её запасы расходуются быстро, ведь влага необходима для поддержания жизненных функций организма. Чем больше воды ты пьёшь, тем быстрее восполняется водный баланс, а это дарит тебе силы и энергию.

...пропускаете тренировки

Даже если в конце рабочего дня или утром после пробуждения чувствуется усталость, не отказывайтесь от тренировок. Вы можете уменьшить интенсивность и нагрузку во время занятия, а также сократить его с часу до 30-40 минут. Однако полностью отказываться от спорта можно только в случае болезни. А лёгкое недомогание после тренировки рассеится.

... не хватает железа

Бессилие, раздражительность и синяки под глазами свидетельствуют не только о недосыпе. Часто эти симптомы сообщают о нехватке железа в организме. Этот микроэлемент отвечает за уровень гемоглобина и снабжение внутренних органов кислородом. Потому для повышения стрессоустойчивости организму необходимо железо. Найти его можно в яблоках, гречке, фасоли, шпинате, свёкле, печени.

...пропускаете завтрак

Завтрак – самый важный приём пищи. Если вы пропустили его, активность и силы покинуть на весь день. Также отсутствие завтрака замедляет метаболизм, а это значит, что недостаток энергии станет вашим другом и постоянно будет хотеться съесть чего-нибудь сладкого.

...склонны преувеличивать

Часто симптомами хронической усталости являются страх, тревога и паника. Они, в свою очередь, могут быть вызваны склонностью делать из мухи слона. Необходимо понизить тревожность и перестать переживать по пустякам, и тогда вы поймёте, что жить проще, чем казалось до этого.

...стремитесь к идеалу

Часто врожденный перфекционизм заставляет работать на полную. И всё бы хорошо, вот только цели себе ставите иногда просто недостижимые. А это не приводит ни к какому результату, кроме как стрессу, усталости и огорчению. Чтобы найти время для отдыха, ставьте временные рамки и не работайте сверхурочно.

...пользуетесь телефоном в постели

Если хотите проверить почту или полистать соцсети, делайте это до того, как ляжете в постель. Так

как подстветка смартфона негативно действует на нервную систему и может вызывать раздражительность и бессонницу.

...пъёте алкоголь

вечером Алкоголь нужно употреблять не позднее, чем за три-четыре часа до сна. Так как он способствует выработке адреналина, а он, в свою очередь, ухудшает качество сна. Потому не усердствуйте с вином на поздней вечеринке.

НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ без шва, без запаха гарантия



вича ХЛОПОВА, Дину Фаритовну ШКУРОПАТ, Сеилкана Асылкановича КУБЖАСАРОВА, Анну Анатольевну НОСКОВУ, Гульнур Нурулловну ГАЙНУТДИНОВУ, Эльвиру Рашидовну ТИНИБАЕВУ, Ольгу Валерьевну УДОВИНУ - с юбилеем!

Желаем крепкого здоровья и семейного благополучия.

Администрация, профком цеха РОФ

Бывших работников цеха РОФ: Людмилу Константиновну ГУБИНУ, Галину Николаевну ЗАВИДЕНСКУЮ, Галину Ивановну КУКУТИНУ, Бориса Ивановича ПОЛИКАРПОВА, Людмилу Николаевну ПРИХОДЬКО, Виктора Адамовича ШЛЯНЧАКА - с юбилеем! Желаем здоровья, счастья и благополучия.

Администрация, профком, совет ветеранов РОФ

Ольгу Ивановну ХРАМКОВУ - с юбилеем!

Желаем крепкого здоровья, благополучия, долгих лет жизни.

Администрация, профком и совет ветеранов энергоцеха



