ЧЕК-ЛИСТ: 5 КЛЮЧЕВЫХ ПРАВИЛ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ + ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Кука
ЭКОКУРОРТ
est.2020

1. СРОЧНО ЗАПИШИТЕСЬ К НЕВРОЛОГУ, ЕСЛИ

- У вас головные боли с тошнотой/рвотой
- Вы регулярно теряете равновесие или падаете
- Появляется туман в голове
- Немеют руки без очевидной причины не отсидел/отлежал



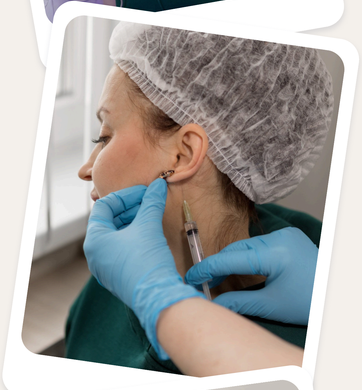
2. ДВИГАЙТЕСЬ ЕЖЕДНЕВНО

- Утренняя растяжка или суставная гимнастика отлично запустить кровообращение
- Вис на турнике по 2-3 подхода вытянет позвоночник и поможет убрать боль в спине и шее
- Между машиной или автобусом выберите пешую прогулку до магазина или по парку
- Каждые 45 минут сидячей работы — встаньте и немного пройдитесь



3. СЛЕДИТЕ ЗА ОСАНКОЙ

- Рабочее место с эргономичным креслом и монитором на уровне глаз
- Откажитесь от позы «нога на ногу»
- Используйте ортопедическую подушку для сна
- Выполняйте простые упражнения для спины (кошка-корова, планка 30 сек) ежедневно
- Раз в год проходите осмотр у ортопеда при сидячей работе



4. ДОЗИРУЙТЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ГАДЖЕТОВ

- Правило 20-20-20: каждые 20 минут — 20 сек смотрим вдаль и интенсивно моргаем
- Переводим все голубые экраны в ножной режим после 20:00
- Убираем гаджеты за 1 час до сна
- Используем специальные очки для работы за компьютером
- Следим за тем, как часто мы моргаем. Важно регулярно моргать при использовании смартфона (15-20 раз/мин)



5. СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ НЕРВОВ

- Ешьте больше овощей. Они должны занимать ½ вашей тарелки на каждом приеме пищи
- Ограничьте потребление сахара до 25 г/день
- Последний прием пищи за 3 часа до сна
- Пейте воду: 1,5-2 л чистой воды ежедневно
- Пропивайте курс магния и витаминов группы В 2 раза в год

> Проверяйте выполнение пунктов еженедельно и помните: здоровье нервной системы — залог качества жизни.
>
> Будьте здоровы!



ЗАПИШИТЕСЬ НА КОНСУЛЬТАЦИЮ К НЕВРОЛОГУ — НАЧНИТЕ ЗАБОТИТЬСЯ О ЗДОРОВЬЕ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ УЖЕ СЕГОДНЯ

ЗАПИСАТЬСЯ НА КОНСУЛЬТАЦИЮ

Звоните по номеру +7 (3022) 210-911

Телефон для связи в мессенджерах +7 924 022-78-88

Наши соцсети

eco-kuka.ru

Наш адрес: «Академия здоровья», Коханского, 13, Корпус 2.
Работаем ежедневно с 8:00 до 20:00.