**Выжить в офисе: как заботиться о здоровье, не отрываясь от работы**

«У меня нет времени заниматься своим здоровьем, я живу на работе!». Поверьте, 8 рабочих часов достаточно, чтобы позаботиться о своем здоровье.

**Чистота - залог здоровья!** Не забываем регулярно мыть руки и держать в чистоте рабочее место. Крошки еды, застрявшие в компьютерной клавиатуре, - питательная среда для микробов.

**Сиденье стула не должно быть мягким**. Чтобы снизить давление, корпус тела должен поддерживаться седалищными буграми, а это возможно только на жестких сиденьях.

**Делайте спортивные пятиминутки.** Каждый час выделяйте 5 минут на физактивность. Сделайте зарядку, пройдите пару этажей вверх и вниз по лестнице.

**«Война войной, а обед по расписанию».** Обед должен быть полноценным и горячим. Не забывайте про полезные перекусы - фрукты, овощи, орешки или кефир.

**Воздух не должен быть сухим.** Если у вас шелушится кожа, першит в горле - скорее всего в офисе сухой воздух.

Если нет возможности установить увлажнитель, то просто пейте примерно два литра воды в сутки.

<https://profilaktica.ru/for-population/profilaktika-zabolevaniy/vse-o-pravilnom-pitanii/skolko-raz-v-den-nuzhno-pitatsya/index.php?sphrase_id=44316>