+7 (495) 150 18 17 MANAGER@SEMINARNA.RU

БЕРЕМ КУРС НА ЛЕТО! КАК ПЕРЕЖИТЬ ЖАРУ В ОФИСЕ?

Жара немного отступила, уступив место прохладным летним дождям. Но это означает лишь одно: есть время подготовиться и принять все необходимые меры, чтобы летняя жара, солнце, сухой воздух и раскаленный асфальт не застали Вас врасплох!

Итак, начнем с того, что многие из Вас скажут: "Мне жара не страшна, у нас в офисе есть кондиционер!".И действительно, 21 век-век технологий тем и хорош, что дефицита техники, облегчающей нам жизнь, не наблюдается. Но все же стоит знать несколько нюансов.

1)Кислород, которым дышит человек отрицательно заряженный. Из кондиционера же выходит воздух, который положительно заряжен и не усваевается организмом. Это может привести к кислородному голоданию, особенно мозга (гипоксия). Поэтому совместно с кондиционером следует использовать увлажнитель воздуха. Но стоит иметь ввиду, что в аномальную жару парная работа этих двух средств приведет к эффекту сауны, поэтому в период повышенной температуры вместо увлажнителя помогут...простые растения! Совет специалиста: выбирать растения можно любые, кроме тех, что выделяют углекислый газ, например, фикусы.

2)Врачи рекомендуют принимать препараты, улучшающие кровообращение: аскорбиновую кислоту, кислородный коктейль, поливитамины. Все эти препараты без труда можно найти в аптеке.

3)Вечная проблема- интенсивное потовыделение. И опять же: решение совсем простое. Выпивайте не менее 1,5 литров воды в день. Например, по стакану каждые два часа. А также уделите внимание чаям, предпочтительно зеленым, травяным настоям.

4)Во избежание пересушенной кожи и размазанной косметики, женщинам стоит включить в ежедневный уход за кожей лица тонизирующие тоники с гиалуроновой кислотой и спреи с термальной водой. Термальная вода отлично освежает и совсем не портит макияж во время рабочего дня. А также по возможности отказаться от толстотекстурных тональных кремов и пудр.

5)Старайтесь на обед выбирать овощные блюда. В предыдущих статьях мы особенно подчеркивали, как важно питание для здоровья сотрудника. легкая пища легче усваивается, а также она богата витаминами.

6)В период жары следует отказаться от перекуров, либо по максимуму сократить их количество. Курение увеличивает вероятность образования тромбов в сосудах, помните об этом.

7)Во время перерывов, если позволяет время и есть желание, полезным будет совершить 20-минутную прогулку. Наверняка рядом с Вашим офисом найдется приятный скверик с лавочкой.

8)И последнее о кондиционере: не стоит устанавливать слишком холодную температуру. 26 градусов-вполне комфортная и переносимая.

Итак, мы очень надеемся, что наша заметка оказалась Вам полезной. Даже в пределах города можно отлично отдохнуть и использовать такую прекрасную погоду по максимуму: сходить на пикник, позагорать, искупаться в отведенных для этого местах, поиграть в воллейбол. Продуктивной работы Вам и не менее продуктивного отдыха, дорогие друзья!

Отправьте нам сообщение