

Чтобы легко после праздников выйти на работу, желательно начать готовиться к этому уже во время самих праздников.

Используйте длинные выходные для самого главного – выспитесь. Найдите себе несколько дней, чтобы спать столько, сколько вашему организму будет нужно. При возможности лягте несколько раз спать, не ставя будильник, дав себе проснуться, когда организм полностью отдохнет.

Ближе к середине выходных начинайте проводить время активнее: покатайтесь на коньках, погуляйте по лесу, либо проведите время с детьми катаясь на санках на снежной горке.

Питайтесь в меру, не переешьте и старайтесь делать акцент на растительной пище, овощах и фруктах. Витамины и полезные вещества, содержащиеся в растительной пище, помогут улучшить обмен веществ и придадут вам бодрости.

Выйдя на работу, начните день с легких заданий, наведите порядок на рабочем месте, разберите почту. Не стоит торопиться, полезно будет составить список дел на день или даже набросать цели на год.

### **Полезные привычки для эффективной работы:**

- Если у вас сидячая работа старайтесь при любой возможности, в том числе в обеденный перерыв, пройтись или побыть активным
- Делайте себе пятиминутки физической активности: вставайте, разминайте мышцы, пройдите по коридору
- Не питайтесь слишком плотно в обеденный перерыв: это будет вызывать сонливость и еще большую усталость. Выбирая чем перекусить, отдавайте предпочтение крупам и салатам. При возможности съешьте яблоко или апельсин.
- Откажитесь от курения в рабочее время. Многим удается бросить курить из-за лени выходить зимой на мороз для перекура

Напоминаем, что поддержание здорового образа жизни и физической активности, является средством профилактики, в том числе онкологических заболеваний. Подробнее: [profilaktica.ru](http://profilaktica.ru)