










10 причин хронической усталости и как с ней бороться




ДЕПАРТАМЕНТ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
КУРГАНСКОЙ ОБЛАСТИ



-  Постоянный упадок сил и снижение работоспособности.
-  Быстрая утомляемость
-  Перепады настроения
-  Нарушения сна: сонливость, бессонница
-  Головные боли, которые отличаются от тех, что были раньше
-  Проблемы с памятью и мышлением


-  Снижение иммунитета
-  Повышение температуры тела
-  Увеличение разных групп лимфатических узлов

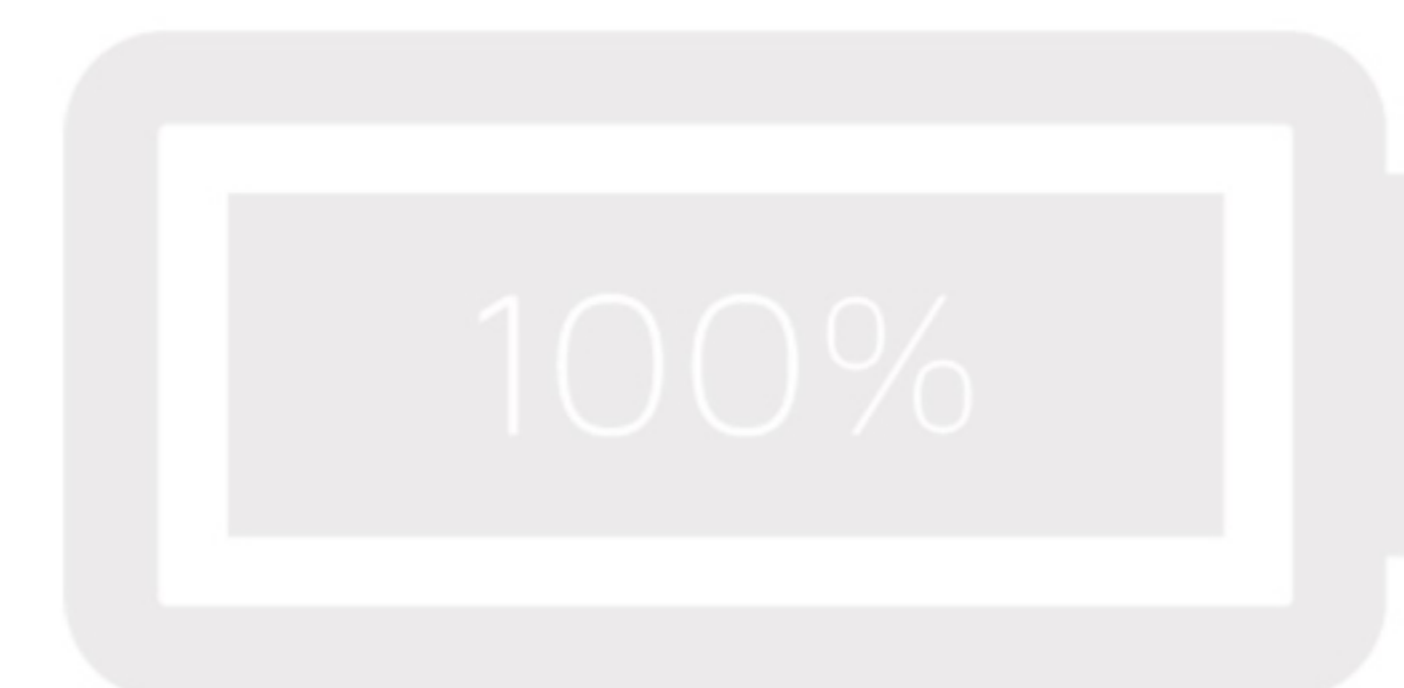


 **1. Отдых.** Обязательно отдыхайте в течение пары недель хотя бы два раза в год.

 **2. Физическая активность.** Правильные и регулярные физические нагрузки помогают укрепить организм, улучшить настроение и справиться с переутомлением.

 **3. Здоровый сон.** Старайтесь спать не меньше 6-8 часов.

 **4. Оздоровительные процедуры и нормализация психоэмоционального фона.** Стоит сделать курс массажа и других оздоровительных и расслабляющих процедур.



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

