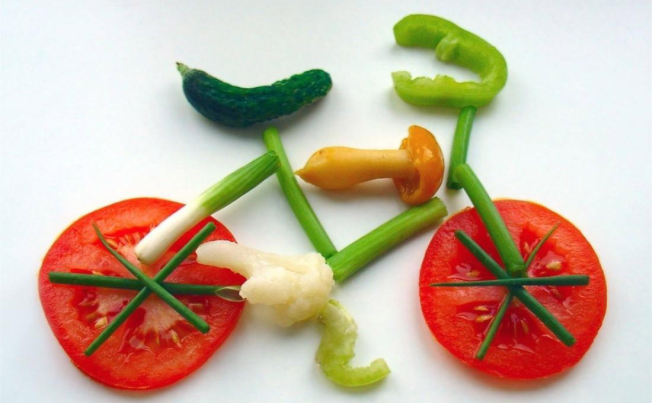
**Как повысить работоспособность?**

Установлено, что в **понедельник** физическая и умственная **работоспособность** человека минимальна, своего максимума она достигает **в среду и четверг**, а в **пятницу** работоспособность начинает **понижаться**, что связано с накоплением утомления. Следовательно, человек должен организовывать свою жизнедеятельность с учетом физиологических принципов изменения работоспособности. **Что необходимо:**

**- энергия.**

Мозг нужно кормить. **Есть рекомендуется понемногу, но часто.** Не меньше 4 раз в день, а лучше до шести раз. Чувство голода может послужить причиной ослабления внимания и даже головокружения. Не доводите себя до состояния, когда живот урчит от голода, а голова не соображает и может думать только о горячем борще. Лучше питайтесь по расписанию. Так что не пропускайте приемы пищи и поддерживайте мозг энергией постоянно.

**- глюкоза.**

Для работы мозга необходима глюкоза! А основные поставщики глюкозы – это углеводы. Человеку, которому необходима умственная деятельность, не подходит безуглеводная диета. На работе отлично подойдут **зерно, фрукты или сухофрукты.** В этих продуктах достаточно сложных углеводов (они расщепляются медленно и обеспечивают организм энергией надолго), но калорий меньше, чем в тортах и булочках.

**- вода.**

**На 1 кг массы тела взрослого человека необходимо** **40 мл воды.** Без воды могут начаться головокружения, галлюцинации и обмороки. Но «вливать» в себя воду тоже не стоит. Просто пейте по мере необходимости. Пусть у вас под рукой всегда будет питьевая вода.

**- активность.**

**Проветривайте помещения, открывайте окна, гуляйте.** Если работа сидячая, время от времени устраивайте небольшую разминку – это великолепный способ оживить затекшие мышцы и суставы. Особо следует обратить внимание на разминку мышц шеи, кистей рук, а также стоп.

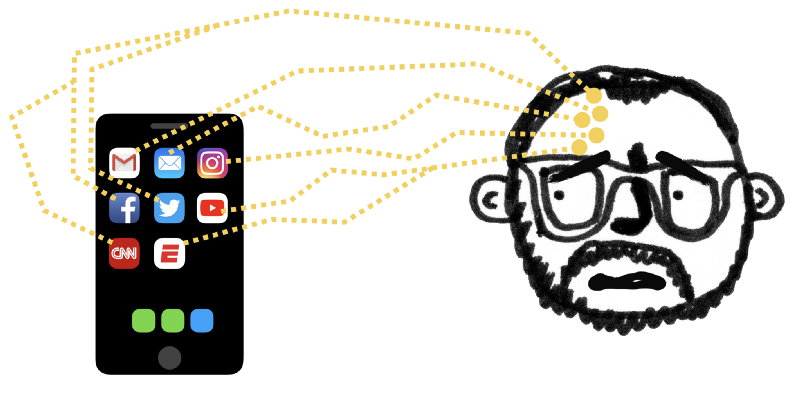
**- соблюдайте режим сна.**

Полноценный сон играет ключевую роль в повышении работоспособности. Кому-то достаточно семи часов сна, но есть люди, которым требуется больше времени для восстановления работоспособности. Нужно исключать недосып и его противоположную составляющую. Поэтому рассчитывайте на сон **не менее 7-8 часов.** Слишком поздний отход ко сну не повышает умственную и физическую активность, а понижает ее.

**- используйте дыхательные техники для расслабления.**

Несколько раз в день делайте недлительные **дыхательные упражнения**, с глубоким выдохом и вдохом, фокусируясь на дыхании. Это поможет вам постоянно ощущать приток энергии, а значит, и повышать вашу эффективность.

**- во время работы исключайте отвлекающие факторы.**

**Проанализируйте свой рабочий день.** Что раздражает вас, нервирует, отвлекает от работы? Возможно, это уведомления, приходящие на электронную почту, пустые разговоры. Громкий сигнал телефона, раздающийся в самый неподходящий момент, может раздражать, отвлекать и говорить про повышение работоспособности в этом случае не приходится.