Как зарядиться энергией на весь рабочий день?

Вы помните, будучи еще детьми, каждое утро нового дня в школе начиналось с общей зарядки?! Признаться честно, нравилось это мероприятие не всем, но после зарядки каким-то чудесным образом поднималось настроение, даже у тех, кто нехотя выполнял упражнения на задних рядах.

Светлана Сметанина, операционная медицинская сестра, бережно несет из детства этот опыт, и каждое утро в отделении хирургии начинается с зарядки.

«Медицину не назовешь «сидячей», говорит Светлана Владимировна, - Рабочий день медика, особенно в селе, наполнен движением. Однако, чтобы день был продуктивным, а каждый наш сотрудник заряжен энергией по полной, мы включили утреннюю зарядку в свою корпоративную программу. Согласитесь, не каждый может встать пораньше и самостоятельно выполнить несколько упражнений дома. Многие ленятся и предпочитают полежать в теплой кровати.

Зарядка на рабочем месте – не только первый шаг к минимизации вредные последствия сидячего образа жизни. Это прилив сил, бодрости и отличного настроения! Несложные упражнения занимают несколько минут, при этом регулярное их выполнение оказывает благотворное влияние на организм и психическое здоровье. Помогают значительно сократить риск таких заболеваний, как ожирение, сердечно-сосудистые заболевания, остеохондроз, варикоз и др. Кроме того, формируется выносливость – наши сотрудники менее чувствует усталость, даже под конец рабочего дня.

Самое главное, необходимо в рабочем ритме находить несколько минут на физическую разминку и эмоциональное расслабление. А после работы обязательно включить в свое расписание пешие прогулки на свежем воздухе».