

# УСТАЛОСТЬ. СПОСОБЫ СНЯТИЯ.

Выполнили:  
Фомичёва Татьяна  
Яценко Яна

**Усталость** является своего рода ответной реакцией на сильную физическую нагрузку, эмоциональное напряжение и нехватку сна.



**Жизнь в большом городе обрекает человека на усталость. Учеба, работа, давка в транспорте и проклятые пробки - к вечеру выматываешься так, что из-за усталости нет сил даже зайти в магазин. Многие считают усталость к концу рабочего дня нормальным явлением. Более того, усталость у некоторых становится привычкой.**





Особенно достается женщинам, которые в силу большой загруженности на работе и дома, более высокого чувства ответственности и психофизиологических особенностей организма, устают в 3 раза больше мужчин.

**Наступила осень, похолодало, в душе тоска по теплым денькам и все чаще ощущаешь усталость и вялость. Попробуем избавиться от усталости нехитрыми способами и быстро обрести форму и хорошее самочувствие.**



# ДЛЯ СТИМУЛЯЦИИ КРОВООБРАЩЕНИЯ

Энергично встряхните руки, сядьте поудобнее и постарайтесь расслабиться. Начните массаж с головы. Кистями обеих рук похлопывайте макушку, затылок, плечи, а затем и все те участки тела, которые Вы сможете достать.





# ДЛЯ СНЯТИЯ НАПРЯЖЕНИЯ В ЗАТЫЛКЕ

Обхватите затылок руками так, чтобы концы пальцев на шейных позвонках почти соприкасались. Сделайте выдох и откиньте голову назад. Делайте поглаживающие движения руками вперед по направлению к ключицам.



# ДЛЯ СНЯТИЯ УСТАЛОСТИ

Возьмите себя большими и указательными пальцами за мочки ушей и подвигайте их круговыми движениями - вперед-назад. Благодаря этой эффективной технике вы уже через несколько минут будете чувствовать себя бодрыми.





*ДЛЯ ХОРОШЕГО САМОЧУВСТВИЯ ЕШЬТЕ  
ПОБОЛЬШЕ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ.*



**Релаксация** - очень сильное средство для борьбы со стрессом, которое к тому же не отнимает много времени.

