

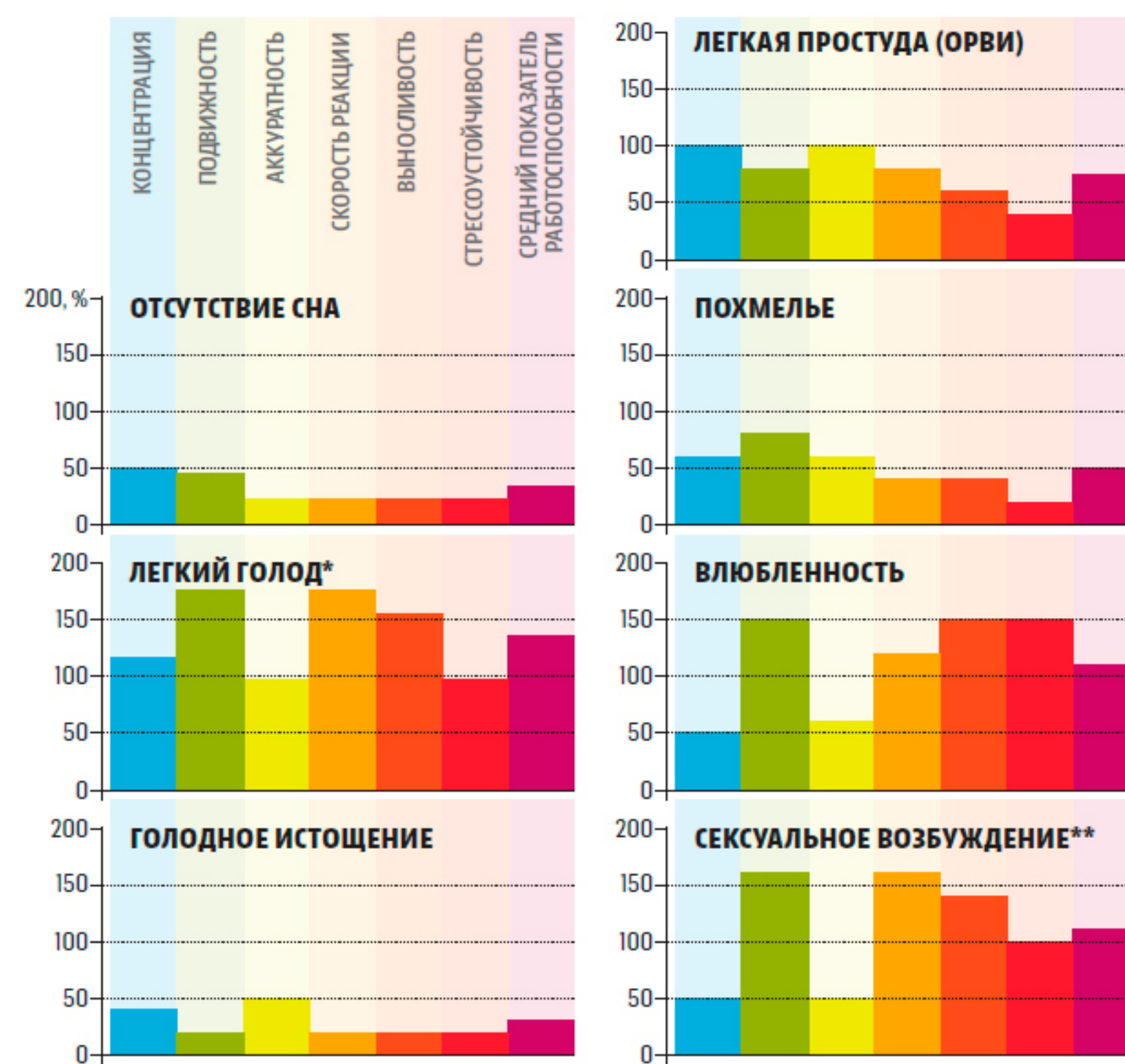
Усталость, простуда, любовь: как они влияют на твою работу

Слегка простыл, почти не спал ночью или вообще влюбился до чертиков — все эти житейские дела обязательно скажутся на предстоящем рабочем дне. Но насколько именно снизится твоя производительность (и снизится ли вообще)?



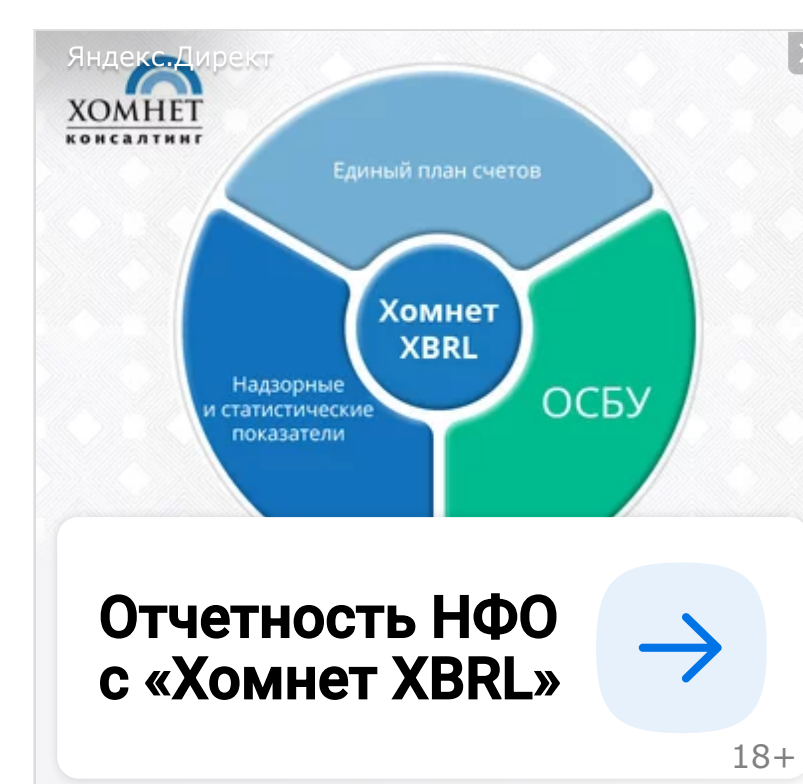
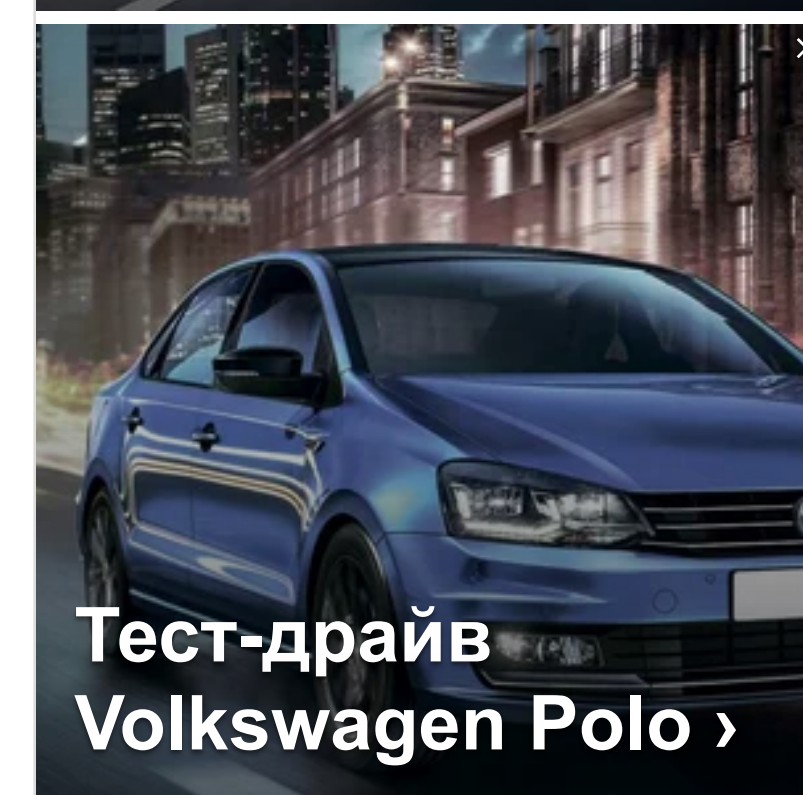
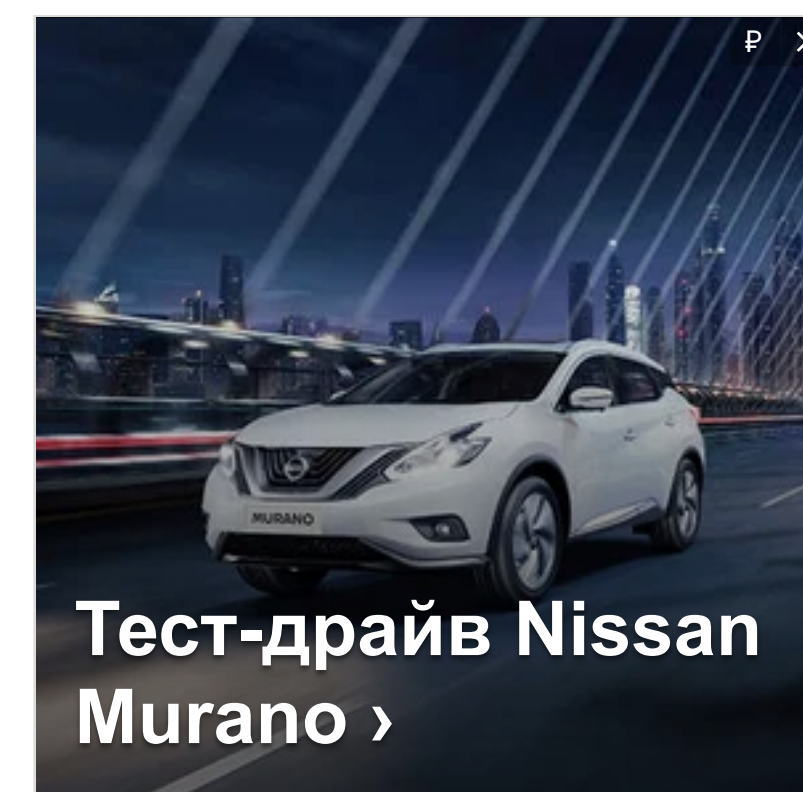
Чтобы понять, как то или иное состояние бьет по твоей работоспособности, мы пригласили в гости [Владислава Новожилова](#), врача-невролога и терапевта клиники «МедикСити», выслушали лекцию о том, как физиологические процессы влияют на способность человека выполнять физическую и умственную работу, и общими силами перевели эту информацию в наглядные цифры.

В качестве точки отсчета (100%) мы взяли тебя в твоей лучшей форме: выспался, хорошо позавтракал. Ты не обременен ни физическими недугами, ни тяжкими думами — работаешь споро, с энтузиазмом, то есть стопроцентно аккуратен, стопроцентно вынослив и т. д. А теперь смотри, сколько остается от твоей аккуратности, когда ты не спишь ночью накануне рабочего дня, и что делает с твоей подвижностью легкий голод.



* Легкий голод — прекрасный стимулятор подвижности и мышления. Тяжелый голод, то есть систематическое голодание, — истощает организм.

** Сильное возбуждение влияет на стрессоустойчивость по-разному. Некоторые, будучи взволнованными, перестают замечать поводы для стресса, другие, напротив, воспринимают их острее.



PROMOTION

Почему не нужно возить подарки в детские дома и как оказать сиротам реальную помощь

Куда поехать на Рождество: 5 лучших точек в Европе

6 идеальных новогодних подарков для любителей музыки

3 в 1: быстрый завтрак, полезный перекус, легкий десерт

Как получить V-образную фигуру: 6 упражнений на дельты от X-fit



Тилорам Лечение простуды и гриппа

- Профилактика вирусных заболеваний (ОРВИ, герпес)
- Способствует активизации сниженного иммунитета

[Узнать подробнее](#)

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ ИЛИ ПОЛУЧИТЬ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА.

Читайте также:

Классические женские платья для офиса. Выбирайте и...
groupprice.ru

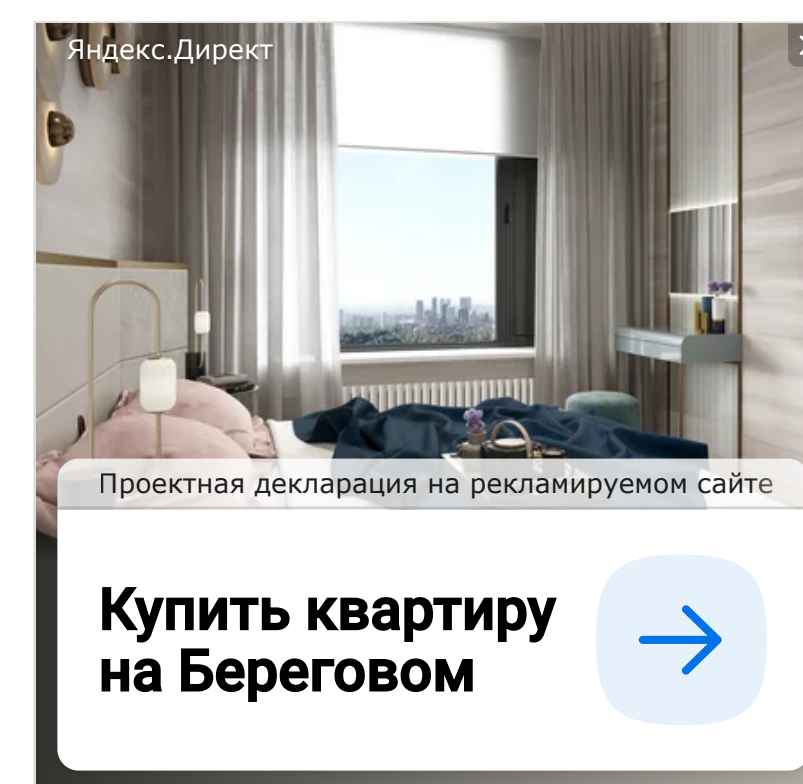
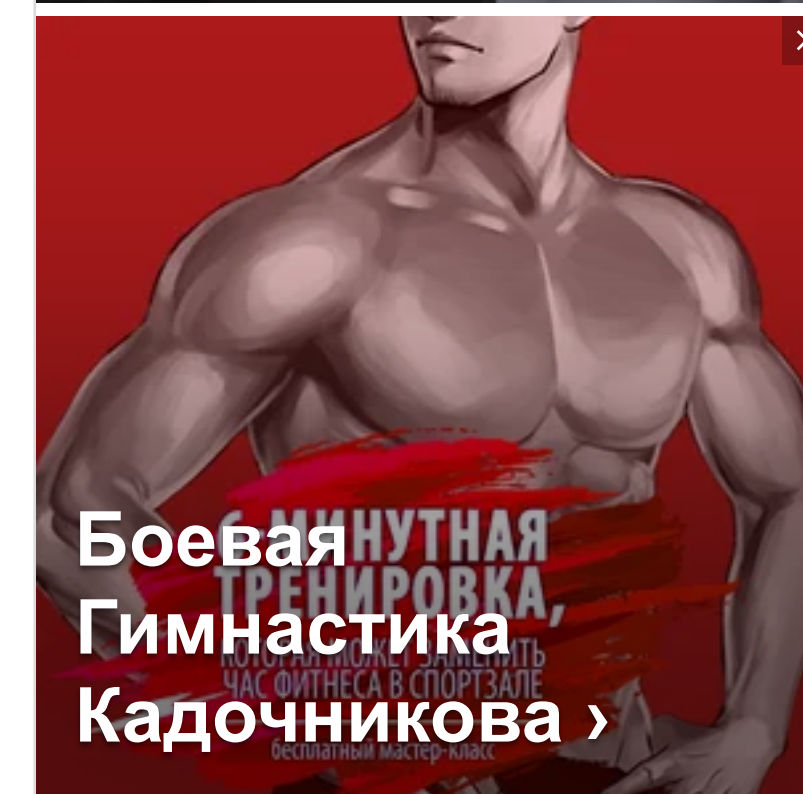
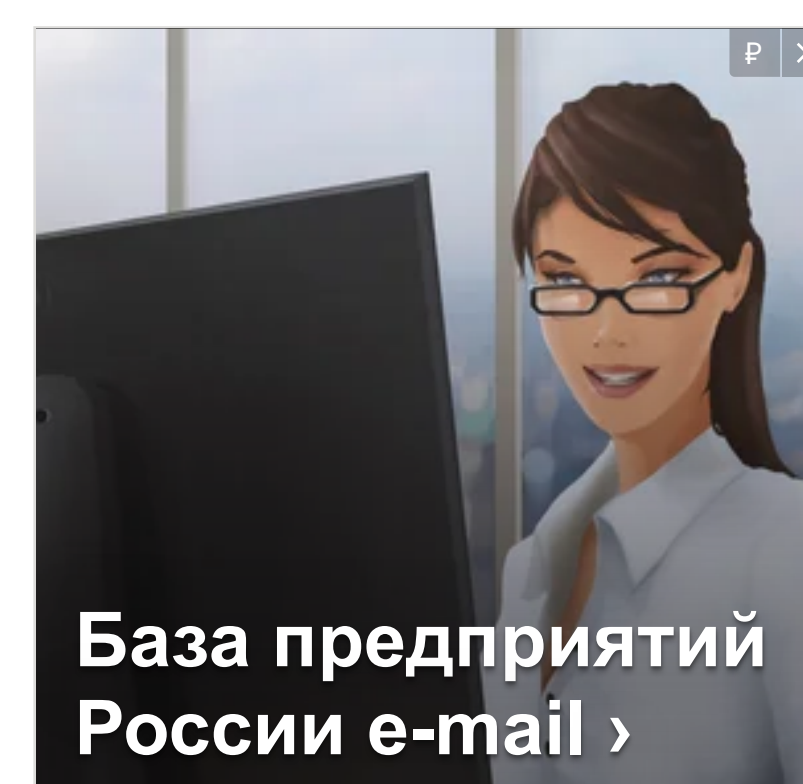
15 секс-поз для людей с хорошей физической подготовкой

Фигура не зависит от веса: не веришь — взгляни на эти фото
Cosmo

8 самых интересных и полезных функций наручных часов

Это войдет в историю. Mercedes-Benz GLC за 3 290 000 руб.
Mercedes-Benz

Кардио без тренажеров: полотенце,...



ДАТА 28 ноября 2017
АВТОР Юрий Ронин
ФОТО Legion-Media

