**Кілька корисних порад для людей із сидячим способом життя**

- Помірно жорстке ліжко, яке не дозволяє зайвих прогинів, а й не перешкоджає комфортному сну.

- Подушка також повинна бути не надмірно м'якою і не дуже високою, щоб вигини шийного відділу відповідно знаходилися максимально наближеними до фізіологічної кривизні.

- Головна порада - сидите як можна менше. Для людського організму це не нормальне положення. Краще стояти і, по можливості, лежати.

- Важливим засобом боротьби з перевтомою є раціональний режим праці і відпочинку або організація в строго певний час робочого дня короткочасних перерв. Такі перерви влаштовуються з урахуванням характеру трудового процесу.

- Втома - це фізичний стан, що виникає в результаті роботи. Об'єктивно стомлення виразиться в зниженні продуктивності. А суб'єктивно - у відчутті втоми. Втома оборотно: відпочивши, людина готова працювати далі. Але якщо трудоголік вперто не відривається від роботи, виникне перевтома. Його ознаки - головний біль, безсоння, дратівливість, ослаблення пам'яті, зниження опірності організму. Як з ним боротися? По-перше, правильно організувати робоче місце. По друге, кілька разів на день проводити фізкультхвилинки - 3-4 хвилини робити розслаблюючі вправи: вони найбільш ефективні як раз при розумовому стомленні.

- Якщо у вас сидяча робота, то, перш за все, подумайте про зручне крісло. Добре, якщо воно буде чимось схоже на автомобільне. Це найкорисніша для спини конфігурація.

- Якщо доводиться сидіти цілий день, то треба регулярно вставати і розминатися.

Ці прості профілактичні заходи допоможуть вам уникнути захворювань, адже вилікуватися набагато складніше , ніж застерегти себе від цієї неприємності.