

## Доктор Кутушов рекомендует больше отдыхать

Тематика: **Здоровье и спорт**  
**Корпоративные новости**

Дата публикации: 29.11.2022

г. Москва

Дата мероприятия / события: 29.11.2022

*Привычка вести правильный образ жизни в любом возрасте будет способствовать вашему физическому и психическому здоровью. Это касается, прежде всего, соблюдения баланса между работой и отдыхом. Об этом заявил к.м.н., профессор, врач-токсиколог, создатель «Симбионтов Кутушова» Михаил Кутушов,*

Привычка вести правильный образ жизни в любом возрасте будет способствовать вашему физическому и психическому здоровью. Это касается, прежде всего, соблюдения баланса между работой и отдыхом. Об этом заявил к.м.н., профессор, врач-токсиколог, создатель «Симбионтов Кутушова» Михаил Кутушов,

В СССР люди добились 8-часового рабочего дня и пятидневной рабочей недели. По всем физиологическим параметрам 8-часовой рабочий день с часовым перерывом на обед – это идеальный график для работающего человека.

«Для современных людей перегрузки на работе являются одним из самых вредных факторов, которые укорачивают жизнь и убивают здоровье. Поэтому обязательно необходимо устраивать себе разгрузку», – утверждает Михаил Владимирович.

Доктор Кутушов также дал несколько советов, как работать и оставаться менее уставшим к вечеру.

Каждые полтора-два часа человек должен вставать и приседать в течение 10-15 минут, затем сделать зарядку для глаз: либо короткую – посмотреть на точку на окне, а потом вдаль, либо найти в сети.

Отдых позвоночника должен длиться не менее 10-12 часов, причем нужно чередование активности и пассивности отдыха. Поэтому обязательно при сидячей работе нужно делать зарядку утром или вечером и ходить на растяжку/йогу/пилатес.

При постоянном умственном труде мозг нужно подпитывать время от времени. Выбирайте горький шоколад, чай с сахаром.

«Слишком длинный рабочий день или работа в ночную смену в течение нескольких лет приводит к ослаблению организма и его быстрому старению. Именно поэтому рабочий день с умеренной нагрузкой и достаточным отдыхом – это путь к долгой и здоровой старости», – поясняет Михаил Владимирович.