

Praktyka kształtowania pozytywnych nawyków

Jest wiele nawyków, za które Twoje oczy nie są Ci wdzięczne. Podpowiem Ci, jak je ograniczyć i wdrożyć w życie dobre praktyki. Powtarzane codziennie, staną się Twoim rytuałem. Daj oczom wytchnienie!

5 minut przerwy na godzinę – długotrwała praca przy komputerze czy wielogodzinne wpatrywanie się w ekran laptopa, smartfona i tabletu negatywnie wpływa na kondycję oczu. Regularne, krótkie przerwy – tego potrzebują.

Spacer zamiast serialu – aktywność fizyczna pozytywnie wpływa na cały organizm, dotlenia go i poprawia krążenie, także w narządzie wzroku. Niech także oczy będą w dobrej formie.

Marchewka zamiast batona – choć raz dziennie zamień niezdrową przekąskę na pełne witamin i wartości odżywczych warzywa, owoce lub ziarna i orzechy, a Twoje ciało i umysł Ci za to podziękują. Moc witamin i kwasów Omega to to, czego potrzebują.

Zawsze patrz w stronę słońca, ale tylko w okularach – nie narażaj swoich codziennie ciężko pracujących oczu na szkodliwe działanie promieni UV, chroń je nawet na spacerze, niech odpoczywają w komforcie, a na pewno dłużej będziesz cieszyć się ich zdrowiem.

Postaw na ilość i jakość snu – sen jest kluczowy dla całego organizmu, pozwala na regenerację sił, dlatego dbaj o to, by przeznaczać na niego przynajmniej 7h. Wtedy nie grozi Ci pęknięcie naczynek krwionośnych w oczach, pieczenie czy nieprzyjemne uczucie piasku pod powiekami.