



Рекомендации Института междисциплинарной медицины

1. Старайтесь снизить уровень насилия над собой: не заставляйте себя через силу есть, спать или заниматься физической активностью, это повышает стресс.
2. Практикуйте каждое утро и вечер методику глубокого и медленного дыхания для повышения иммунитета.
3. Освойте метод адаптивного биоуправления и регулируйте свой уровень стресса с помощью технологии биологической обратной связи.
4. Не начинайте день с просмотра СМИ. Начинайте его с зарядки, новости подождут.
5. Днем вкладывайте свое время в обучение тому, что поможет Вам вернуть и укрепить финансовое благополучие, когда эпидемия закончится.



6. Дважды в день проводите простую медитацию: сосредоточьтесь и назовите в уме 4 вещи, которые Вы видите, 3 звука, которые слышите, 2 ощущения в своем теле и 1 запах, которые Вы чувствуете. Посидите в покое в течение 5 минут.

7. За час до сна выключите экраны (телевизор, компьютер, планшет, телефон), примите теплый душ и ложитесь в теплую постель в темной, прохладной комнате.

8. Пять раз в день делайте комплекс упражнений для растяжки.

9. Работать лучше при ярком белом свете, а отдыхать и восстанавливать силы - при теплом и приглушенном.

10. Старайтесь пить много воды.

11. Принимайте витаминные комплексы, включающие цинк, селен, витамин С и магний.