



## Здоровая осанка бровиста

Меня зовут Марина и я - создатель упражнений по осанке для Бьюти мастеров

- Дома подбери подушку по высоте своего плеча, а на работе - рабочий стул с регулировкой по высоте

*Правильное положение шеи во время сна и положение спины во время работы - залог того, что спина будет меньше "затекать". Кроме того твоя обувь должна быть удобной - возвышение в области пятки (каблук) 3-4см и поддержка стопы в правильном положении. Высокий каблук, кеды и балетки не очень хороший вариант...*

- Каждый день делай мягкие нетравматичные разминки для суставов  
*Это очень важно для каждодневной выработки суставной жидкости. Она смазывает сустав и он остается здоровым. "Сухой" сустав воспаляется, это такие диагнозы как артрит, артроз и тд.*

- Каждые 3-4 часа на работе делай небольшую разминку мышц  
*Такая разминка должна приводить в тонус расслабленные мышцы и расслаблять те, которые устали. Тогда усталость в спине и боль тебе грозить не будут.*

- Пей достаточно воды  
*Выпивай 1 стакан воды каждые 2 часа. Можно поставить таймер, пока не выработаешь привычку, а потом сама будешь чувствовать, что хочешь пить*

- Ешь достаточно белковых продуктов  
*Аминокислоты, из которых состоит белок - это строительный материал для мышц, волос, кожи, ногтей и всего организма. Очень важно, чтобы твоему телу было из чего создавать новые клетки. Продукты, богатые белком: Мясо Рыба Творог Яйца Что, когда и сколько есть очень индивидуально. Если интересен этот вопрос - напиши мне в*

директ в инстаграм @beauty.osanka

Эти простые 5 советов помогут тебе меньше уставать и сохранить спину здоровой!  
Проверено сотнями моих подписчиц @beauty.osanka

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?