

# Как не выгорать?

Игорь Давыденко (Багратион)

 : @igor.bagratiон





# Элементарные правила психогигиены (гигиены мозга)



1. Восстановление

2. АКТИВНОСТИ

3. ЭМОЦИИ

# 1. Восстановление

- Сон: качественный или более продолжительный
- Питание: сбалансированное по макронутриентам (БЖУ), по микронутриентам (витаминно-минеральный комплекс), достаточное количество воды, также важные элементы Омега 3 и витамин D



## 2. АКТИВНОСТИ

- Прогулки на свежем воздухе, активные игры, спорт
- Расслабляюще: растяжки, массаж, spa, релакс



# 3. ЭМОЦИИ

- Негативные (в достатке)

- Позитивные (культивировать, часто хорошо работает в связке с активностями)

Игорь Давыденко (Багратион)

 : @igor.bagratiон

