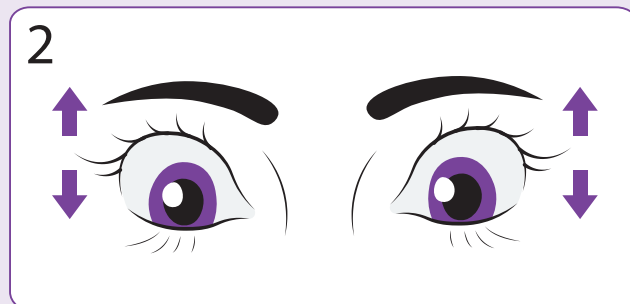


# Быстрая гимнастика для глаз — делайте всей бухгалтерией в отчетный период и не только

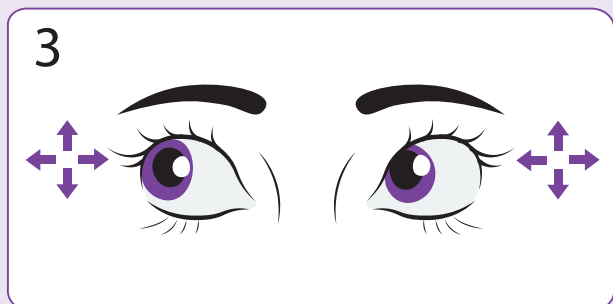
*Оторвитесь на пару минут от компьютера. Не важно, что сейчас отчетный период, — глазам нужен отдых, а долго смотреть в монитор вредно. Вот простая гимнастика от офтальмологов. Эти упражнения улучшают кровообращение, расслабляют глаза и укрепляют мышцы век.*



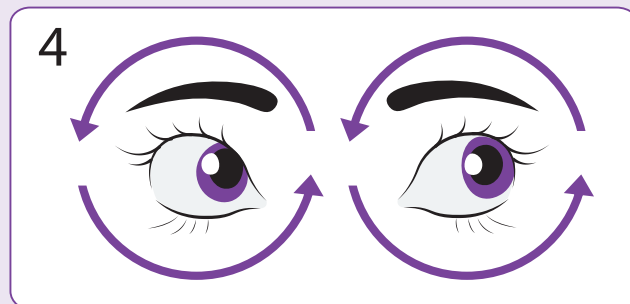
Крепко зажмурьте глаза на три—пять секунд, затем откройте на три—пять секунд. Повторите шесть—восемь раз.



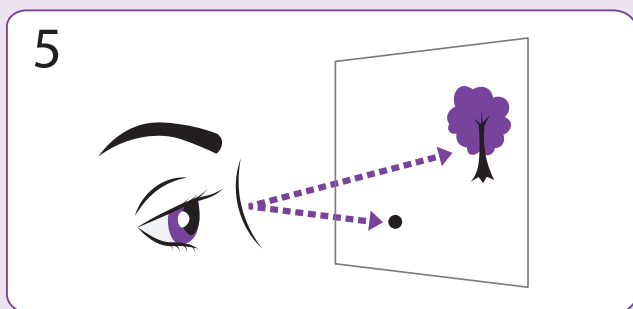
Быстро поморгайте в течение одной минуты, не сдавливая веки.



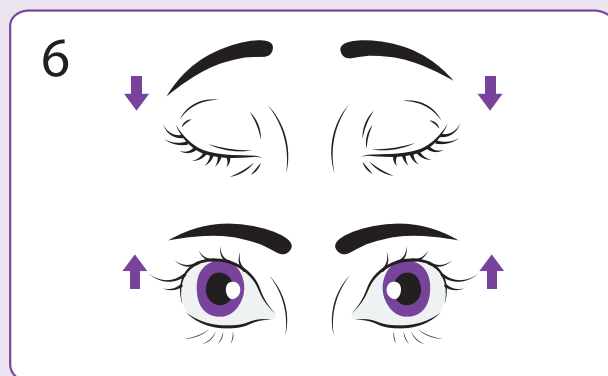
Посмотрите вверх, вниз, вправо, влево. Повторите три раза.



Выполните круговые движения глазами 10 раз по часовой стрелке и 10 раз в противоположном направлении.



Посмотрите в окно. На стекле мысленно установите метку либо нарисуйте ее маркером. Поочередно фокусируйте взгляд на точке и на любом удаленном предмете за окном в течение минуты.



Закройте глаза на три секунды, затем откройте и продолжайте работать.

**Быстрая подписка: 8 (800) 505-87-17 (звонок бесплатный)**