

Jak skupić się na obowiązkach, gdy na zewnątrz słońce? Przecież wiadomo, że kiedy jest ciepło spada nasza produktywność, zdolność koncentracji i jesteśmy bardziej podatni na rozproszenie.

Oto 30 wskazówek, jak sobie poradzić z pracą w gorące dni:

1. Po przyjściu do pracy weź prysznic.
2. Myj często twarz i dłonie chłodną wodą.
3. Kup wodę termalną w spray, aby spryskiwać nią twarz.
4. Zrezygnuj z ubrać ze sztucznej wiskozy czy poliestru.
5. Wybieraj ubrania z naturalnej i przewiewnej tkaniny, jak len czy bawełna.
6. Postaw na luźne ciuchy.
7. Ubrania powinny mieć jasne kolory, bo lepiej odbijają światło.
8. Pij 3 lity wody dziennie.
9. Unikaj napojów gazowanych i soków.
10. Postaw na wodę, mrożoną kawę i herbatę, aby szybko się ochłodzić.
11. Postaw na gorącą herbatę z solą, jeżeli chcesz się ochłodzić na dłużej, zapobiec utracie wody i uzupełnić elektrolity.
12. Przygotuj podnóżek pod stopy, aby uniknąć spuchniętych stóp.
13. Jeżeli możesz, to zdejmij buty.
14. Wywietrz pomieszczenie, kiedy temperatura jest jeszcze niska, a potem szczelnie osłoń wszystkie okna od słońca.
15. Zamknij wszystkie okna, aby nie wpuszczać ciepłego powietrza.
16. Uruchom wiatrak lub klimatyzację.
17. W pobliżu wiatraka ustaw miskę z zimną wodą.
18. Ustaw temperaturę pomieszczenia na maksymalnie 5-7°C niższą.
19. Nie narażaj się na nagłe zmiany temperatury.
20. Najtrudniejsze zadania zostaw na chłodniejsze godziny.
21. Zrezygnuj z ciężkostrawnych i ostrych potraw.
22. Jedź dużo warzyw i owoców.
23. Postaw na banany, ogórki, czy arbuzy.
24. Zrób okład z mokrych ręczników.
25. Namocz ubranie.
26. Korzystaj z pokoiów relaksacyjnych w biurze.
27. Rób przerwy w pracy.
28. Unikaj spotkań na mieście w samo południe.
29. Unikaj nagrzewania pomieszczenia niepotrzebnym światłem.
30. Wykorzystaj elastyczne godziny pracy i pracę zdalną.

Źródło: [MonsterPolska.pl](http://MonsterPolska.pl)