**Сидячая работа**

Ни для кого не секрет, что движение – это жизнь. А как быть, если работа связана с тем, что нужно сидеть или стоять на одном месте? Как это может повлиять на здоровье?

Во-первых, гиподинамичная, или «сидячая», работа не требует больших энергозатрат, поэтому очень легко уйти в профицит калорий и начать набирать вес. А там уже развивается ожирение и присоединяется нарушение толерантности к углеводам (или вообще сахарный диабет).

Во-вторых, у такого работника происходит застой крови в малом тазу и нижних конечностях. Сначала это будет проявляться отёками, далее начнёт развиваться варикоз со всеми вытекающими последствиями (вплоть до геморроидальных кровотечений и тромбоэмболий).

Звучит страшно, но не стоит сразу писать заявление на увольнение. Просто постарайтесь ввести в свою рабочую рутину несколько важных правил.

* Старайтесь максимально увеличить физическую активность (делайте одноминутную разминку каждый час в виде приседаний, выходите на прогулку в обеденный перерыв и старайтесь чаще менять положение тела на рабочем месте).
* Носите компрессионный трикотаж (лучшим выбором будут колготы с уровнем компрессии 2).
* Вводите в рацион достаточное количество клетчатки. Для этого употребляйте в пищу не менее 500 г свежих овощей и фруктов (не считая бананов, винограда и картофеля).
* Следите за общим калоражем своего рациона.
* Вводите больше физической активности вне рабочего времени (пешие прогулки, танцы, занятия спортом).