

ОФИСНЫЙ СИНДРОМ

Проблемы со здоровьем



Усталость и раздражительность



Ожирение



Туннельный синдром



Боли в суставах

Причины заболевания



Хронический стресс



Неправильное питание



Напряжение в запястье



Сидячий образ жизни

Проблемы со здоровьем



Релаксационные упражнения



Сбалансированная пища



Упражнения для запястья и рук



Перерывы для упражнений