

W czasie natężonej pracy przy komputerze powinniśmy szczególnie zadbać o nasz wzrok!

W czasie natężonej pracy przy komputerze powinniśmy szczególnie zadbać o nasz wzrok!

Opisana metoda J. Anshela opiera się na trzech krokach:

Po 20 minutach pracy przed ekranem – zrób 20 sekundową przerwę i skup wzrok na przedmiocie oddalonym o 20 stóp, czyli ok. 6 metrów, najlepiej spójrz za okno lub na rośliny, ponieważ kolor zielony dodatkowo odpręża.

To bardzo proste a sprawi, że będziemy mogli korzystać z naszych oczu długo i sprawnie!

