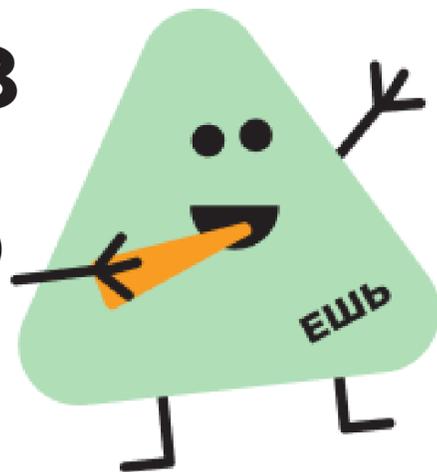


БАЛАНС ВСЕМУ ГОЛОВА

**ВЫДЕЛЯЙТЕ ВРЕМЯ НА
ЭТОЙ НЕДЕЛЕ ОДИН РАЗ
В ДЕНЬ, ЧТОБЫ
ПОКУШАТЬ СОВМЕСТНО
С КЕМ-ТО, КТО ДЛЯ ВАС
ВАЖЕН.**



**Некоторые простые советы/приемы,
которые можно попробовать со своей
командой:**

- Примите решение вместе выпить утренний кофе после собрания и посмотрите, как он повлиял на ваше тело. Возможно, некоторые члены команды заметят, что слишком раннее употребление кофе вызывает у них беспокойство перед собранием ;)
- Если на собрании вы все в одном помещении, возьмите большую упаковку моркови и раздайте ее присутствующим. Сделайте это привычкой. Если же ваши собрания переместились в интернет, пригласите своих товарищей по команде заготовить полезным перекусом, как и Вы. Так Вы сможете приобрести себе приятный титул «Гуру здоровья»!
- Делитесь рецептами! Составьте совместный план, чтобы вечером все готовили дома одинаковую пищу. За ужином или после – поделитесь в видеозвонке, как у кого получилось.
- Завтрак может очень помочь придерживаться сбалансированного питания! Договоритесь о более позднем времени для собраний, чтобы каждый обязательно успел позавтракать!
- Бросьте вызов друг другу, чтобы изменить свои пищевые привычки! Каждый час – стакан воды! Одно яблоко в день на протяжении недели! Ужин до 19 часов вечера!
- Если замечаете, что кто-то из коллег не делает перерывов для приема пищи, пригласите его с собой на обед.
- В небольшой команде договоритесь, что каждый будет готовить и приносить обед другим членам команды один день в течение недели!

