|  |
| --- |
| **4 mẹo tăng cường trí nhớ cho dân văn phòng** |
| Một đầu óc minh mẫn, trí nhớ tốt luôn là điều cần thiết cho các nhân viên văn phòng. Công việc bận rộn cộng với áp lực từ xung quanh khiến số nhân viên văn phòng sụt giảm trí nhớ ngày một nhiều. Biểu hiện ban đầu đôi khi chỉ là chóng mặt, mất ngủ, hay mơ, dễ bị đánh thức, tâm lý bất ổn, dễ bị kích động, hay quên… |
|  |
| http://www.cleveroffice.info/UserFiles/Image/Tin%20tuc%20office/Kynangvanphong/vp1.jpg  **1 Tập thể dục** Nhân viên công sở cần duy trì thói quen tập thể dục, có thể chọn một số môn thể thao chân tay tương đối đơn giản trên như cầu lông, bóng bàn, và dần dần phát triển duy trì thói quen này. Với những người từ 40 tuổi trở lên, nên tập ít nhất ba lần/tuần. Và cứ mỗi hai giờ ngồi ở bàn máy tính, cần đứng dậy làm vài động tác vận động.  **2 Chú ý dinh dưỡng** Trong các bữa ăn, cần thêm nhiều protein, nguyên tố vi lượng và các chất dinh dưỡng khác. Nên ăn nhiều các sản phẩm làm từ sữa, đậu nành, quả óc chó, hạt vừng và cá mòi. Cố gắng tránh các chất kích thích, gia vị quá mạnh, và các thực phẩm đóng hộp có nhiều chất bảo quản.  **3 Thay đổi thói quen** Thay vì nhờ các phương tiện hiện đại lưu trữ giúp bạn vài thông tin, bạn nên chép tay ra giấy và lưu giữ nó. Cũng nên từ bỏ thói quen trông cậy quá nhiều vào máy tính, điện thoại… dễ làm trí nhớ sụt giảm nhanh.  **4 Âm nhạc** Trong khi làm việc, những giai điệu nhẹ nhàng và bản nhạc êm ái cũng có ích nhiều cho trí nhớ. |