

Erid: 2SDnjeaw7M4

Ключ к продуктивности: как правильно отдыхать, чтобы восстановить силы

[КРАСОТА] [ЗДОРОВЬЕ] [WELLNESS]

Продуктивность, эффективность, результаты, достижения, личное развитие, профессиональный рост. Со всех сторон на нас летят эти фразы, создавая ощущение, что жизнь — это напряженная гонка за успехом, а главный способ его добиться — это последовательность в достижении целей.

17 июня 2024



«Полезно ли сливочное масло?»

👁 108 419

Что такое королевский бьюти-протокол, и кто из монарших особ его нарушал

👁 18 694

Стельки, сеточки и резинки: секретные модные лайфхаки королевских особ

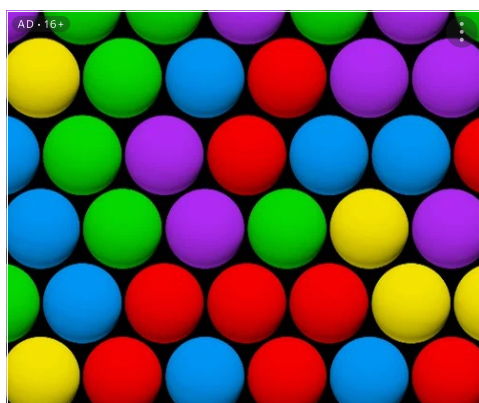
👁 130 902

Один из лучших способов сделать свою работу эффективной — это научиться вовремя отдыхать и давать своему организму возможности для восстановления. Причем это касается не только физической усталости, но и психоэмоциональной. Ведь нагрузкам подвергается не только тело, но и психика, эмоциональная стабильность и устойчивость.

Кажется, что это легче сказать, чем сделать. Учитывая современный ритм жизни и объем информации, сложно по-настоящему снизить количество потребляемого контента и время, проведенное с телефоном в руке. Как результат – практически невозможно по-настоящему расслабиться.



Одним из способов выйти из замкнутых кругов гонки за успехом может стать отдых в семейной клинике психического здоровья Rehab Family. Это потрясающе живописное место на берегу водохранилища с густым лесом и зелеными полями, у которого есть ряд важных преимуществ:




AD

 m.madenwear.com

Maden Outdoor running shoes, sports and leisure...

Everything is new in good quality

 playhop.com

Easy Bubble Shooter

[Find out more](#)

[Find out more](#)

- детально проработанные и насыщенные восстановительные программы;
- соблюдение принципов доказательной медицины и врачебной этики;
- просторные номера и множественные зоны рекреации.

Rehab Family — это по-настоящему семейная клиника, где все направлено на качественный отдых и достижение гармонии с собой.



Особое внимание мы советуем обратить на специализированную **программу «Антистресс»**.

Она подходит для всех, кто хочет справиться с потоком нагрузки, и включает в себя различные методы и техники, направленные на управление стрессом и восстановление психоэмоционального состояния.

В программу, рассчитанную на 10 дней, входят релаксационные техники, различные виды «мягкой» терапии (йога, арт-терапия и т.д.), когнитивно-поведенческая терапия, эмоциональная поддержка психолога и многое другое.

Это отличная возможность организовать для себя «пит-стоп» в бесконечной гонке жизни, восстановить психологическое равновесие, обрести опору и уверенность в себе для дальнейших достижений и продуктивности.

Ведь семейная клиника Rehab Family — это не про ограничение возможностей, а про их кратное приумножение!

**ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА
ПО ОКАЗЫВАЕМЫМ УСЛУГАМ И ВОЗМОЖНЫМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМ**

Фото: архивы пресс-служб

Реклама. ООО «РЕАБИЛИТАЦИЯ. СЕМЬЯ», ИНН 9709003760, 2SDnjew7M4



Читайте нас в **Телеграме**, чтобы оставаться в курсе событий

[Подписаться](#)

- 1 Где отдохнуть в России не хуже, чем за границей
- 2 Магия денег: 5 бытовых привычек, которые помогут вам зарабатывать и отдыхать больше
- 3 Как правильно отдыхать, чтобы восстановить силы: об этом вы точно не знали
- 4 Вульгарно и безвкусно: 10 «модных» привычек, которые есть только у провинциалок

marie claire

везде с вами

Подписка на рассылку

ПОДПИСАТЬСЯ

Подписываясь на рассылку Marie Claire, вы принимаете [условия пользовательского соглашения](#)



[О журнале](#) [Контакты](#) [Анонс номера](#) [Подписка на журнал](#) [Реклама на сайте](#) [Реклама в журнале](#)

[Пользовательское соглашение](#) [Политика использования cookie-файлов](#) [Рекомендательные технологии](#)

[Техподдержка](#)

SHKULEV MEDIA HOLDING
women's network

WOMAN.ru wday.ru mydecor Star **marie claire** iPSYCHOLOGIES the girl

PARENTS

Сетевое издание MarieClaire.ru (МариКлэр.ру) - официальный сайт журнала MARIE CLAIRE

Регистрационный номер ЭЛ № ФС 77 - 80952

Зарегистрировано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор) 23.04.2021 18+

Учредитель: Общество с ограниченной ответственностью «Шкулёв Диджитал Технологии»

Главный редактор: Гринько В. А.

Контактные данные для государственных органов (в том числе, для Роскомнадзора): Эл. почта: marieclaire@shholding.ru
телефон: +7(495) 633-5-633

Copyright (c) ООО «Шкулёв Диджитал Технологии», 2024. Любое воспроизведение материалов сайта без разрешения редакции воспрещается.