

Смотреть нужно правильно! Когда за работой у монитора вы проводите долгие часы, глаза нереально устают, потому нужно размять и их. Вот так четыре-пять раз в день делай, тогда не станешь «*torto cervicis officium mollis*»:

1. Медленно переводить взгляд с пола на потолок и обратно в положении сидя — 8-12 раз (голова неподвижно).
2. Медленно переводить взгляд справа налево и обратно — 8-10 раз.
3. Круговые движения глазами в одном, а затем в другом направлении по 4-5 раз.
4. Частые моргания в течении 15-30 сек.

Эти «гимнастики» для глаз рекомендуют после каждого похода к окулисту, так что, возможно, они правда помогают. Хотя вот насчет витаминок с экстрактом черники я сомневаюсь...