

[Leggi l'articolo su beautynews](#)

Rientro in ufficio: i consigli per riaffrontare la scrivania



Ci siamo lasciate alle spalle (ahinoi) il lungo periodo natalizio di relax a casa o in qualche meta esotica e da pochi giorni **siamo tornate alla dura realtà, ovvero alla scrivania**. Per molte è un momento di shock, per altre di stress e per altre ancora di ansia. Ci si sente stanche, spossate, spesso si torna a casa con il mal di testa e il pensiero di passare quasi tutta la giornata al desk è vissuto da molte (quasi) come una catastrofe. Ma **lasciamoci alle spalle l'attitude da drama queen** e affrontiamo il back to work all'insegna del benessere. In sette (facili) step.

Mettete sulla scrivania una pianta anti-stress che purifica anche l'aria. La più "gettonata" del momento è la Tillandsia, una pianta che vive senza terriccio perché si nutre di energia elettromagnetica e filtra umidità dall'atmosfera attraverso le sue foglie. Che cosa ha di speciale? Assorbe la negatività, anche dagli apparecchi elettrici, purifica l'aria e scaccia lo stress.



Foto Getty Images

Tra i buoni propositi del 2019 aggiungete di non mangiare alla scrivania. Pranzare al desk non solo non dà pausa al nostro cervello, ma non permette nemmeno di digerire bene. Questo perché si sta sempre sedute e non si ha il tempo di distendere il corpo. Concedetevi una pausa pranzo, anche breve, e fate una breve camminata. Vi sentirete riposate per il secondo round a lavoro.

Usate un fondotinta con filtro blue screen. Lo schermo, si sa, non fa bene agli occhi. Li secca e li arrossa facendoci stancare ancora di più. Ma non fa nemmeno bene alla pelle. C'è però un fondotinta-innovazione. [CityDefence di Deborah Milano](#), è un fondotinta idratante, non "dall'effetto maschera" e a lunga tenuta, che non solo protegge la pelle dall'inquinamento urbano ma anche dalla luce led prodotta dagli apparecchi elettronici. Studi recenti hanno infatti dimostrato che la blue light provoca circa il 50% dello stress ossidativo cutaneo con conseguente invecchiamento della pelle.



Il fondotinta CityDefence di Deborah Milano (30 ml, 12 euro)

Ritrovate la concentrazione. Come? Con la micromeditazione che aiuta a essere più produttivi, creativi e concentrati specie sul lavoro. Organizzate con le colleghe qualche lezione di meditazione oppure, se non avete tempo, trovate il vostro angolino, come per esempio il bagno, l'ascensore o camminando all'aria aperta, dove poter avere qualche minuto di raccoglimento.

Ogni mezz'ora guardate l'orizzonte. Ovvero distogliete lo sguardo dallo schermo o dalla tastiera, magari chiacchierando cinque minuti con i colleghi. Fa bene agli occhi e anche alla mente, garantito.

Fate qualche esercizio fisico. Non significa trasformare l'ufficio nella postazione wellness "alla Jane Fonda" ma bastano davvero 10 minuti al giorno per tonificare il corpo. Potete farli direttamente sulla sedia alla scrivania, come la rotazione per gli addominali o i piegamenti per i tricipiti, oppure provate gli slanci per i glutei alla macchinetta del caffè.

L'articolo [Rientro in ufficio: i consigli per riaffrontare la scrivania](#) sembra essere il primo su [Glamour.it](#).