

По словам Мясникова, важно «уметь перезагружаться». Для каждого выходные — что-то своё. Но при этом для здоровья лучше выходные «не терять».

«В выходные надо перезагружаться. Для кого-то это лес, природа, для кого-то — побыть одному, для кого-то, наоборот — позвать гостей, для кого-то — пойти в театр или, наконец, посмотреть сериал», — пояснил врач.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.