

## 4 NGUYÊN TẮC ĐƠN GIẢN GIÚP CHO MẮT TINH NHANH

Các chuyên gia người Mỹ đã đưa ra 4 nguyên tắc giúp mắt luôn tinh nhanh, cho dù bạn phải tập trung nhìn lâu trong một thời gian.

Các chuyên gia cho rằng, trước hết cần cân bằng thực đơn ăn uống với loại thực phẩm là cà rốt. Ngoài ra, nên ăn 3-4 miếng cam trong 1 ngày.

Thứ hai, nên chú ý các bài tập dành cho mắt. Bài tập đơn giản nhất là nhìn ra xa, sau đó đảo mắt nhìn về đồ vật ở gần.

5 phút cho mắt nghỉ ngơi là nguyên tắc thứ 3. Nếu bạn không để cho mắt nghỉ ngơi sẽ khiến mắt nhanh bị mệt mỏi.

Cuối cùng là một giấc ngủ ngon. Nếu bạn không thực hiện tốt điều này, thì không chỉ gây ảnh hưởng xấu đến hệ miễn dịch, mà còn không có lợi cho mắt nữa.