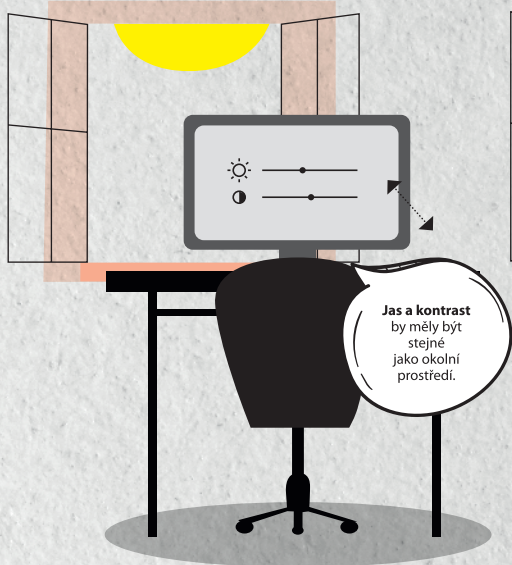
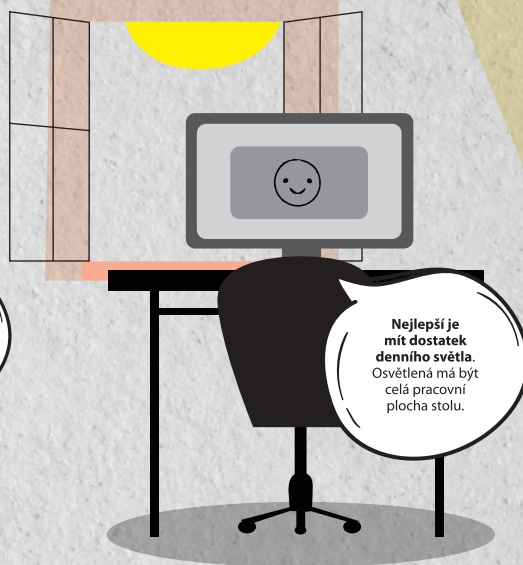


# ZÁSADY PROTI UNAVENÝM OČÍM

## MĚJTE SPRÁVNĚ NASTAVENÝ MONITOR



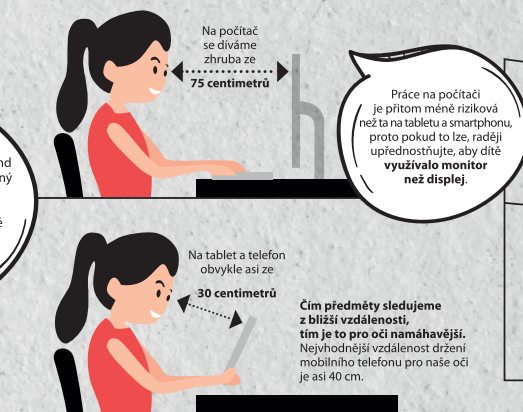
## DOSTATEK PŘÍROZENÉHO SVĚTLA



## DĚLEJTE SI PŘESTÁVKY



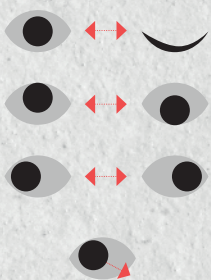
## LEPŠÍ JE POČÍTAČ NEŽ TABLET



## POZOR NA MOBILY PŘED SPANÍM



## CVIČTE JÓGU PRO UNAVENÉ OČI

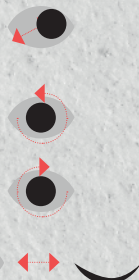


10x ZAMRKAT

10x SE PODÍVAT NAHORU A DOLŮ

10x SE PODÍVAT DOPRAVA A DOLEVA

10x SE PODÍVAT DO ÚHLOPŘÍČKY ZPRAVA NAHOŘE VLEVO DOLŮ



10x SE PODÍVAT DO OPAČNÉ ÚHLOPŘÍČKY ZLEVA NAHOŘE DOPRAVA DOLŮ

10x ZAKROUŽIT OČIMA DOPRAVA

10x ZAKROUŽIT OČIMA DOLEVA

10x ZAMRKAT