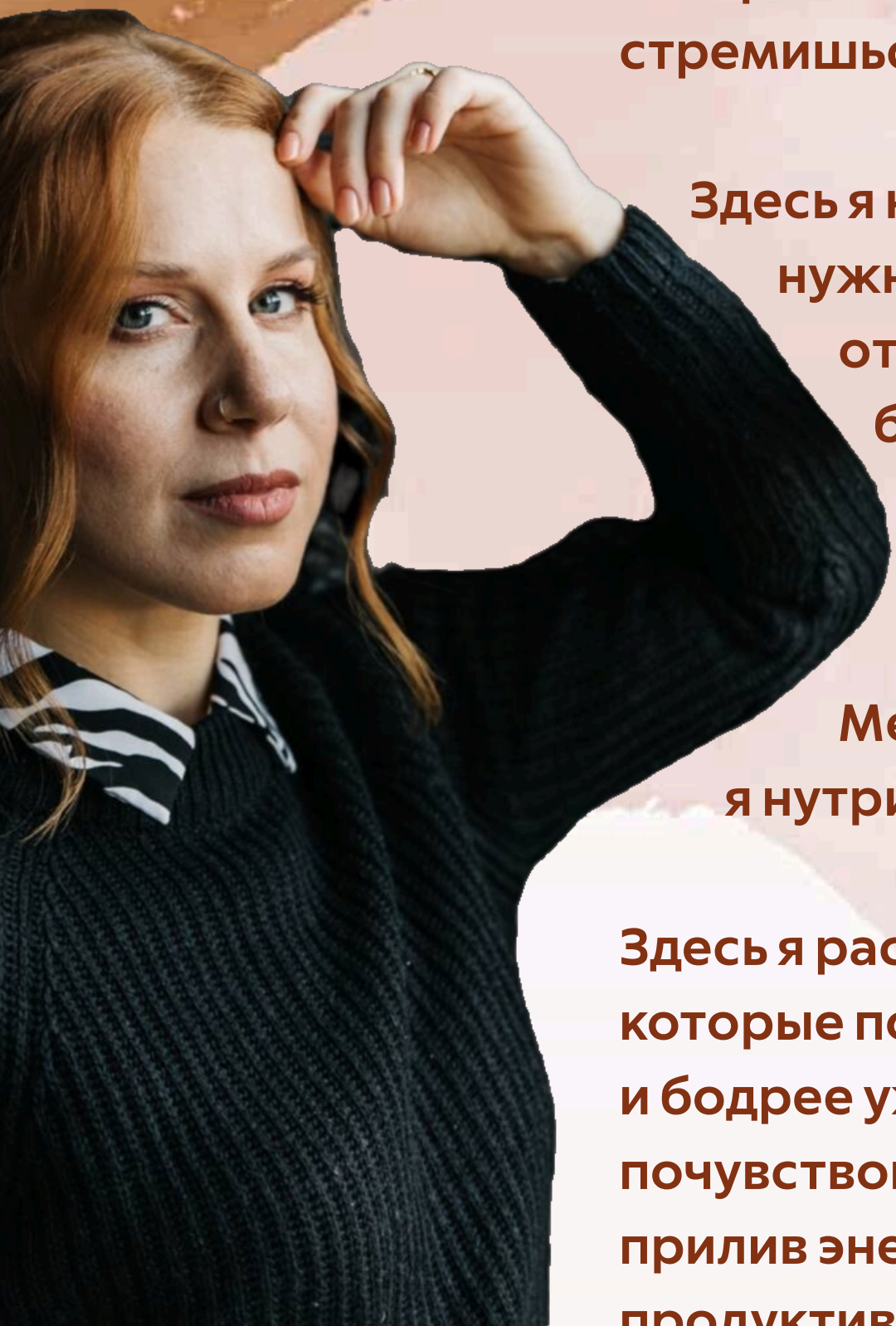


3 шага, как повысить энергию в режиме многозадачности и выгорания

Нутрициолог Екатерина Кокорева
[@katya_kokoreva](https://www.instagram.com/katya_kokoreva)



Привет!

Если ты читаешь этот гайд, значит ты наверняка много работаешь и стремишься к успеху.

Здесь я не буду тебе говорить, что нужно меньше работать, а больше отдыхать. Хотя это самый быстрый способ почувствовать себя лучше. Но не единственный.

Меня зовут Кокорева Екатерина, я нутрициолог и health-коуч.

Здесь я расскажу о 3 простых шагах, которые помогут тебе просыпаться легче и бодрее уже через несколько дней, почувствовать легкость в теле, ощутить прилив энергии и повысить продуктивность.

В результате ты станешь больше успевать, у тебя появится время на себя, своих близких и все твои увлечения и интересы, а показатели в бизнесе будут расти ещё больше.

Нутрициолог Екатерина Кокорева
[@katya_kokoreva](https://www.instagram.com/katya_kokoreva)

Итак,

3 простых ступени, которые дадут тебе качественную энергию и высокую продуктивность, чтобы всегда горели глаза:

- полноценное и сбалансированное питание;
- качественный сон и своевременное восстановление;
- регулярная физическая активность для снятия стресса.

Да, ты наверняка это 500 раз слышал, но у тебя не хватает времени на сон, нет времени по 3 часа стоять у плиты и убиваться в зале 4 раза в неделю. И я не буду заставлять тебя это делать.

Я подскажу, как эти шаги легко внедрить в твою активную занятую жизнь без лишнего напряжения.



Нутрициолог Екатерина Кокорева
[@katya_kokoreva](https://www.instagram.com/katya_kokoreva)

1 шаг:
Полноценное питание
Еда - топливо для успеха

- Все знают, что фаст-фуд и сахар вредны, что они превращаются в жир на животе и бедрах, приводят к диабету и проблемам с холестерином. Но что делать, если хочется и ну невозможно отказаться?
- Ответ прост: обеспечить себя сбалансированными основными приёмами пищи, тогда на всякую вреднятину тянуть не будет.
- Первое, с чего нужно начать - это завтрак.
- Забудь о бутербродах с колбасой с кофе и молочной кашей с медом. Уже через час после такого завтрака ты почувствуешь упадок сил и снова захочется что-то пожевать.
- Стоит только изменить свой завтрак на белково-жировой, и ты уже будешь более продуктивна и заряжена, энергии хватит до самого обеда.



Нутрициолог Екатерина Кокорева
[@katya_kokoreva](https://www.instagram.com/katya_kokoreva)

Вот 3 простых примера завтрака за 5 минут:

1. Яичница с овощами + тост из цельнозернового хлеба с тунцом

Ингредиенты:

яйцо куриное — 2 шт.

стручковая фасоль - 50 г

красный болгарский перец - 1/3 шт.

петрушка - по вкусу

тунец в собственном соку — 40 г

кусочек цельнозернового хлеба — 1 шт.

топленое масло гхи - для жарки

соль и специи по вкусу

Яйца разбить на сковороде, добавить соль и специи (я люблю куркуму, зиру и сушеный базилик), добавить стручковую фасоль, перец, перемешать.

Жарить до готовности, выложить на тарелку, сверху посыпать нарубленной петрушкой.

Хлеб подсушить на сухой сковороде или в тостере и выложить тунец в собственном соку.



Нутрициолог Екатерина Кокорева

[@katya_kokoreva](https://www.instagram.com/katya_kokoreva)

2. Нутовый омлет с овощным салатом

Ингредиенты для омлета:

нутовая мука - 100 гр

вода теплая 200 мл

лук репчатый - 1/2 шт.

томат - 1 шт.

топленое масло для жарки - 1 чайн. л.

соль, кориандр, куркума - по вкусу



Для салата:

авокадо - 1/2 шт.

смесь руккола и мангольд - 50 г

помидоры черри - 5 шт.

кедровые орехи - щепотка

оливковое масло - 1/2 чайн.л.



В нутовую муку влить теплую воду и перемешать блендером или венчиком. Добавить соль, специи и снова перемешать.

Нарезать лук полукольцами и обжарить на разогретой сковороде с небольшим количеством масла до румяности. Нарезать помидор дольками и добавить в сковороду к луку. Влить на сковороду нутовую смесь, накрыть крышкой и готовить в течение 5 минут.

Нарезать зелень и посыпать получившийся омлет. Для салата черри разрезать пополам, авокадо нарезать квадратиками, смешать с зеленью, заправить маслом, посолить, добавить сухие травы и посыпать кедровыми орешками.

3. Фритатта "Капрезе"

Ингредиенты:

яйцо куриное - 2 шт.

томаты (можно черри) - 60 г

молоко кокосовое 5-7% жирности - 20 мл

сыр моцарелла - 25 г

базилик - 1/3 чашки

чеснок - 1 зубчик

топленое масло гхи - для жарки

соль и бальзамический уксус - по вкусу

Обжарить чеснок и половину помидоров.

Влить взбитые с молоком и солью яйца.

Размешать, снизить огонь и жарить несколько минут. Добавить базилик и сыр.

Накрыть крышкой и жарить под крышкой до золотистой корочки.

Выложить оставшиеся помидоры и сбрызнуть бальзамическим уксусом.



Нутрициолог Екатерина Кокорева

@[katya_kokoreva](https://www.instagram.com/katya_kokoreva)

- Обед и ужин - не менее важны и должны сочетать в себе белки, качественные жиры, медленные углеводы и клетчатку. Добавь в каждый прием пищи хотя бы листья салата, морковку, сельдерей или любые овощи, которые ты любишь, и уже увидишь, что энергии прибавляется, витамины творят чудеса.
- Правильное соотношение питательных компонентов обеспечит не только качественной энергией, но и таким насыщением, что не захочется перекусов, кроме того покроет суточную потребность в микроэлементах для твоей стройности, красоты и здоровья.
- Больше подробностей о том, из чего должен состоять правильный приём пищи и примеры рецептов, ты можешь найти в моём телеграм-канале.



- Ну и, конечно, вода! Для хорошей работы мозга, концентрации и продуктивности нужно выпивать не менее 25 мл на 1 кг веса чистой негазированной воды (если нет ожирения, в таком случае расчёт будет индивидуальный).
- Если ты не любишь пить простую воду, то добавляй в неё лимон, лайм, имбирь, мяту.
- Ещё классно пить травяные чаи, например, с ромашкой - будет успокаивать и оказывать противовоспалительное действие, со зверобоем - поднимет настроение, а саган-дайля взбодрит похлеще кофе, при этом не поднимая кортизол.



2 шаг:

Сон - залог восстановления и креативности

- Я уверена, что ты сотню раз слышала, что нужно ложиться спать до 23 часов, не залипать в телефоне до самой ночи, но как это сделать в реальной жизни?
- Самое лучшее, с чего ты можешь начать и с чего мы начинаем с моими клиентами - это убрать вечером кофеин и алкоголь, потому что они нарушают систему выработки кортизола - гормона стресса, и мелатонина - гормона сна и молодости. После кофе ты заснёшь значительно позже, а после винишка, которое вроде бы расслабляет, на самом деле твой организм будет испытывать еще больший стресс, а не восстанавливаться. В итоге утром ты просыпаешься разбитой, всё раздражает, ничего не хочется, кроме как поспать, и каждый день проходит, как день сурка.

- Я разными способами помогаю улучшить качество сна своих клиентов, здесь поделюсь с тобой двумя:
- Создай максимально комфортные условия для сна: тишина, прохлада (проветривание или сон с приоткрытым окном), темнота (блэк-аут шторы). Это помогает вырабатываться мелатонину, а чем его больше, тем ниже кортизол. И значит утром ты будешь более радостной и полной сил.
- Придумай себе ритуал и совершай его за 30-60 минут до сна. Это может быть чтение бумажной книги (важно ограничить именно воздействие излучения от экрана) или послушай приятную успокаивающую музыку. Прими ванну с магниевой солью, которая расслабит не только тело, мышцы, но и голову, поможет устранить напряжение и тревожность.
- А еще больше информации о взаимосвязи сна и самочувствия можно прочитать в этом посте.



3 шаг:

Движение – источник энергии и уверенности

- Любой успешный человек занимается спортом, и они делают это не только для поддержания красивой фигуры и здоровья, а потому что для нормальной работы мозга нам требуется регулярная физическая активность. Марк Цукерберг, например, занимается с личным тренером 5 раз в неделю. В интервью он часто говорит, что занятия спортом помогают ему чувствовать себя в хорошей форме, а также стимулируют появление новых идей для бизнеса.
- Успех и спорт – это две помогающие друг другу вещи. Это твоё здоровье и твоя энергия. Ведь без качественного топлива ни одна ракета в космос не полетит.
- В своей работе я всегда подбираю нагрузку индивидуально, учитывая запрос (снижение, удержание или набор веса), уровень физической подготовки, состояние организма (например, при дефиците белка занятия в тренажёрке с большими весами сделает только хуже).

- И я понимаю, что порой нет сил на тренировки. Но можно начать с малого.
- Ходи чаще пешком, паркуй автомобиль чуть дальше от места назначения, чтобы прогуляться, вместо лифта поднимайся и спускайся по лестнице.
- Утром проснись хотя бы на 5 минут раньше и сделай ленивую зарядку прямо в постели.



- Если большую часть дня работаешь сидя, заводи будильник на каждый час-полтора, вставай буквально на 3 минуты и ходи, приседай, танцуй.
- Отслеживай свою активность с помощью приложений (шагомер, фитнес-трекер, трекер привычек, смарт-часы) - это повышает уровень дисциплины и осознанности.

Внедрение уже 3 этих ключевых шагов поможет тебе стать активнее, энергичнее и продуктивнее.

А если хочешь подробнее разобраться в своей конкретной ситуации, быть всегда красивой, сексуальной и молодой, перестать тревожиться и раздражаться по мелочам, зарабатывать большие деньги и при этом сохранять отличное здоровье и просто кайфовать от жизни, пиши мне "хочу энергию" в личные сообщения в телеграм [@katya_kokoreva](https://t.me/katya_kokoreva)

На консультации я помогу найти истинные причины твоей сниженной энергии и поделюсь планом действий, с помощью которого ты сможешь повысить свою активность, увеличить эффективность, классно себя чувствовать и добиваться крутых результатов в карьере.



Нутрициолог Екатерина Кокорева
[@katya_kokoreva](https://t.me/katya_kokoreva)