

ГАЙД ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ

Здоровые привычки - не просто действия, а фундамент, на котором строится качество вашей жизни. Начните с малого, и постепенно создавайте ту версию себя, которой будете гордиться.

СОДЕРЖАНИЕ



ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ



ПРАВИЛА ПРИЕМА ПИЩИ



ГИГИЕНА СНА

ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ

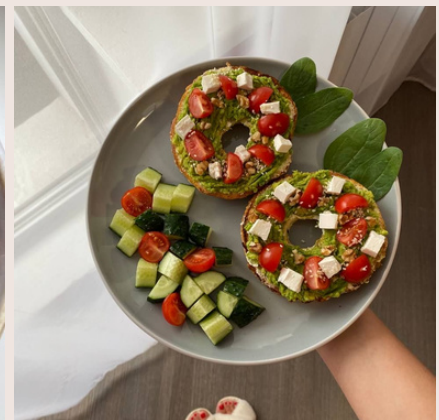
- УПОТРЕБЛЯЙТЕ ЕЖЕДНЕВНО ОКОЛО 30 МЛ ВОДЫ НА КАЖДЫЙ КИЛОГРАММ ВАШЕГО ИДЕАЛЬНОГО ВЕСА
- НАЧИНАЙТЕ УТРО СО СТАКАНА ТЕПЛОЙ ИЛИ ГОРЯЧЕЙ ВОДЫ ОБЪЕМОМ 250-300 МЛ
- ЗА 20-30 МИНУТ ДО ПРИЕМА ПИЩИ ВЫПИВАЙТЕ СТАКАН ВОДЫ, ПРИ ЖЕЛАНИИ ДОБАВИВ ЛИМОН, ЕСЛИ ЭТО НЕ ВЫЗЫВАЕТ ДИСКОМФОРТА В ЭПИГАСТРАЛЬНОЙ ОБЛАСТИ
- ПЕЙТЕ ТОЛЬКО ТЕПЛУЮ ИЛИ КОМНАТНОЙ ТЕМПЕРАТУРЫ ВОДУ, ТАК КАК ОНА ЛУЧШЕ УСВАИВАЕТСЯ ОРГАНИЗМОМ
- В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ СТАРАЙТЕСЬ ПИТЬ ВОДУ НЕБОЛЬШИМИ ГЛОТКАМИ
- ПОСЛЕДНИЙ ПРИЕМ ЖИДКОСТИ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ОСУЩЕСТВЛЯТЬ ЗА 1-1,5 ЧАСА ДО СНА, ЧТОБЫ ИЗБЕЖАТЬ ОТЕКОВ

ПРАВИЛА ПРИЕМА ПИЩИ

- САДИТЕСЬ ЗА СТОЛ ТОЛЬКО ТОГДА, КОГДА ЧУВСТВУЕТЕ ГОЛОД.

ГОЛОД, — ЭТО ЕСТЕСТВЕННОЕ ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ, КОГДА ОРГАНИЗМУ ТРЕБУЕТСЯ ПИЩА И ЭНЕРГИЯ. В ОТЛИЧИЕ ОТ ЭТОГО, АППЕТИТ ВОЗНИКАЕТ, КОГДА НАМ ХОЧЕТСЯ ЧЕГО-ТО КОНКРЕТНОГО, ЧТО МОЖЕТ БЫТЬ СВЯЗАНО С НЕУДОВЛЕТВОРЕННЫМИ ПОТРЕБНОСТЯМИ, СТРАХАМИ, ТРЕВОГАМИ, СТРЕССОМ ИЛИ НЕВЫРАЖЕННЫМИ ЭМОЦИЯМИ, КОТОРЫЕ МЫ ПЫТАЕМСЯ «ЗАЕСТЬ». ПОЭТОМУ ВАЖНО УМЕТЬ РАЗЛИЧАТЬ ГОЛОД И АППЕТИТ.

- ИЗБЕГАЙТЕ ПРИЕМА ПИЩИ НА ХОДУ, ЛЕЖА ИЛИ СТОЯ. РАЗДЕЛЯЙТЕ ВРЕМЯ РАБОТЫ И ВРЕМЯ ЕДЫ, СТАРАЙТЕСЬ ПРИНИМАТЬ ПИЩУ ЗА ОБЕДЕННЫМ СТОЛОМ.
- СОЗДАВАЙТЕ «РАДУГУ» НА СВОЕЙ ТАРЕЛКЕ. СТАРАЙТЕСЬ РАЗНООБРАЗИТЬ СВОЙ РАЦИОН В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ, ЧТОБЫ ПОЛУЧИТЬ МАКСИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ПОЛЕЗНЫХ МАКРОНУТРИЕНТОВ.



ПРАВИЛА ПРИЕМА ПИЩИ

- ПРИЕМ ПИЩИ ДОЛЖЕН ПРОХОДИТЬ В СПОКОЙНОЙ ОБСТАНОВКЕ И В ХОРОШЕМ НАСТРОЕНИИ, ТАК КАК ЭТО СПОСОБСТВУЕТ ЭФФЕКТИВНОМУ ПИЩЕВАРЕНИЮ. НЕ СТОИТ САДИТЬСЯ ЗА СТОЛ СРАЗУ ПОСЛЕ ССОРЫ ИЛИ СТРЕССА;

ЛУЧШЕ СНАЧАЛА УСПОКОИТЬСЯ И ПРОВЕСТИ ДЫХАТЕЛЬНУЮ ПРАКТИКУ: ВДОХ НА 4 СЧЕТА, ВЫДОХ НА 8, ПОВТОРИТЬ 15 РАЗ.

- ВРЕМЯ ПРИЕМА ПИЩИ ДОЛЖНО СОСТАВЛЯТЬ НЕ МЕНЕЕ 15-20 МИНУТ. ПРЕЖДЕ ЧЕМ ПОЛОЖИТЬ ЕДУ В РОТ, ВНИМАТЕЛЬНО ПОСМОТРИТЕ НА НЕЕ — ЭТО ВИЗУАЛЬНОЕ ВОСПРИЯТИЕ АКТИВИРУЕТ ВЫРАБОТКУ ФЕРМЕНТОВ, НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ПЕРЕВАРИВАНИЯ.
- ИЗБЕГАЙТЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ГАДЖЕТОВ, ПРОСМОТРА ТЕЛЕВИЗОРА ИЛИ ЧТЕНИЯ ВО ВРЕМЯ ЕДЫ. ВАЖНО СОСРЕДОТОЧИТЬСЯ НА ПРОЦЕССЕ И ПОЛУЧАТЬ УДОВОЛЬСТВИЕ ОТ ПИЩИ.

ПРАВИЛА ПРИЕМА ПИЩИ

- ГОТОВЬТЕ МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ И ОВОЩИ ДО СОСТОЯНИЯ АЛЬ ДЕНТЕ, ЧТОБЫ СОХРАНИТЬ МАКСИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ И КЛЕТЧАТКИ.
- СТАРАЙТЕСЬ МИНИМИЗИРОВАТЬ ПОТРЕБЛЕНИЕ МУЧНЫХ ИЗДЕЛИЙ, ВЫБИРАЯ МАКАРОНЫ И ХЛЕБ ИЗ МУКИ ГРУБОГО ПОМОЛА, ЦЕЛЬНОЗЕРНОВЫЕ И БЕЗДРОЖЖЕВЫЕ ВАРИАНТЫ.
- ОТНОСИТЕСЬ ОСОЗНАННО К УПОТРЕБЛЕНИЮ АЛКОГОЛЯ, КОФЕ И ЧАЯ. АЛКОГОЛЬ МОЖНО РАССМАТРИВАТЬ КАК ЖИДКИЙ САХАР, А КОФЕ МОЖЕТ ВЫЗЫВАТЬ ЗАКИСЛЕНИЕ И ОБЕЗВОЖИВАНИЕ ОРГАНИЗМА.

ЛУЧШЕ ОТДАВАТЬ ПРЕДПОЧТЕНИЕ ТРАВЯНЫМ ИЛИ ЗЕЛЕНЫМ ЧАЯМ. ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ХОРОШЕГО СНА РЕКОМЕНДУЕТСЯ ИЗБЕГАТЬ КОФЕИНСОДЕРЖАЩИХ НАПИТКОВ ПОСЛЕ 18:00.

ПРАВИЛА ПРИЕМА ПИЩИ

- СОБЛЮДАЙТЕ ИНТЕРВАЛ МЕЖДУ ПРИЕМАМИ ПИЩИ В 3-4 ЧАСА. ЧАСТЫЕ ПЕРЕКУСЫ ПРИВОДЯТ К ПОВЫШЕНИЮ УРОВНЯ ГЛЮКОЗЫ И ИНСУЛИНА В КРОВИ, ЧТО МОЖЕТ СПОСОБСТВОВАТЬ РАЗВИТИЮ ИНСУЛИНОРЕЗИСТЕНТНОСТИ И САХАРНОГО ДИАБЕТА.
- ПОСЛЕДНИЙ ПРИЕМ ПИЩИ СЛЕДУЕТ СОВЕРШАТЬ ЗА 3-4 ЧАСА ДО СНА. ЭТО НЕОБХОДИМО ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ОРГАНИЗМ МОГ ОТДЫХАТЬ И ВОССТАНАВЛИВАТЬСЯ ВО ВРЕМЯ СНА, А НЕ ЗАНИМАТЬСЯ ПЕРЕВАРИВАНИЕМ ПИЩИ.
- ОТНОСИТЕСЬ ОСОЗНАННО К ПОТРЕБЛЕНИЮ МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ, ФРУКТОВ И ЯГОД.

РЕКОМЕНДУЕТСЯ УПОТРЕБЛЯТЬ ЭТИ ПРОДУКТЫ ДО 15:00. ЕСЛИ ВЫ СЪЕДИТЕ ТВОРОГ ИЛИ МНОГО ЧЕРЕШНИ НА НОЧЬ, УРОВЕНЬ САХАРА И ИНСУЛИНА МОЖЕТ РЕЗКО ВОЗРАСТИ, ЧТО ПРИВЕДЕТ К ОТЕКАМ НА УТРО.

ПРАВИЛА ПРИЕМА ПИЩИ

- ПРЕДПОЧИТАЙТЕ ПРОДУКТЫ С НИЗКИМ ГЛИКЕМИЧЕСКИМ ИНДЕКСОМ, НЕ ПРЕВЫШАЮЩИМ 60.

ГЛИКЕМИЧЕСКИЙ ИНДЕКС ПОКАЗЫВАЕТ, НАСКОЛЬКО СИЛЬНО УРОВЕНЬ ГЛЮКОЗЫ В КРОВИ ПОДНИМАЕТСЯ ПОСЛЕ УПОТРЕБЛЕНИЯ ОПРЕДЕЛЕННОГО ПРОДУКТА. ЧЕМ МЕНЬШЕ КОЛЕБАНИЯ, ТЕМ ЛУЧШЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ.

- ВКЛЮЧАЙТЕ КЛЕТЧАТКУ В КАЖДЫЙ ПРИЕМ ПИЩИ. ОНА ПОМОГАЕТ ПОДДЕРЖИВАТЬ ЧУВСТВО СЫТОСТИ, СНИЖАЕТ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА, ГЛЮКОЗЫ, СПОСОБСТВУЕТ ВЫВЕДЕНИЮ ТОКСИНОВ И УЛУЧШАЕТ ДЕТОКСИКАЦИЮ ОРГАНИЗМА.

КЛЕТЧАТКУ МОЖНО ПОЛУЧИТЬ ИЗ ОВОЩЕЙ, ЗЕЛЕНИ, КРУП, ФРУКТОВ, ЯГОД, ОРЕХОВ И СЕМЯН.

ЗАМАЧИВАЙТЕ КРУПЫ, БОБОВЫЕ И ОРЕХИ, ЧТОБЫ НЕЙТРАЛИЗОВАТЬ ФИТИНОВУЮ КИСЛОТУ, КОТОРАЯ МОЖЕТ МЕШАТЬ УСВОЕНИЮ ПОЛЕЗНЫХ ВЕЩЕСТВ В КИШЕЧНИКЕ.

- ЛОЖИТЕСЬ СПАТЬ ДО 22-23:00. ПИК ВЫРАБОТКИ МЕЛАТОНИНА ПРОИСХОДИТ С 00:00 ДО 02:00, И ЕСЛИ МЫ НЕ СПИМ В ЭТО ВРЕМЯ, НАШ ОРГАНИЗМ НЕ УСПЕВАЕТ ВОССТАНОВИТЬСЯ.

МЕЛАТОНИН — ЭТО ГОРМОН, ОТВЕЧАЮЩИЙ ЗА МОЛОДОСТЬ, СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ И ОБЩЕЕ ЗДОРОВЬЕ.

- СПИТЕ В ПОЛНОЙ ТЕМНОТЕ. МЕЛАТОНИН — ЧУВСТВИТЕЛЬНЫЙ ГОРМОН, КОТОРЫЙ РАЗРУШАЕТСЯ ПРИ НАЛИЧИИ ДАЖЕ НЕБОЛЬШОГО ИСТОЧНИКА СВЕТА, ПОПАДАЮЩЕГО НА СЕТЧАТКУ ГЛАЗА.

ЕСЛИ ВЫ УЖЕ ЛЕГЛИ СПАТЬ, СТАРАЙТЕСЬ НЕ СМОТРЕТЬ В ТЕЛЕФОН, ИСПОЛЬЗУЙТЕ МАСКУ ДЛЯ СНА И, ПО ВОЗМОЖНОСТИ, УСТАНОВЛИВАЙТЕ ЗАТЕМНЯЮЩИЕ ШТОРЫ.

- МИНИМИЗИРУЙТЕ ФАКТОРЫ, КОТОРЫЕ МОГУТ ВАС РАЗБУДИТЬ. ДОМАШНИЕ ЖИВОТНЫЕ И ДЕТИ ДОЛЖНЫ СПАТЬ НА СВОИХ МЕСТАХ.

ЧЕМ КАЧЕСТВЕННЕЕ И ГЛУБЖЕ БУДЕТ ВАШ СОН, ТЕМ ЛУЧШЕ ВЫ ВОССТАНОВИТЕ РЕСУРСЫ ОРГАНИЗМА. РЕКОМЕНДУЕТСЯ СПАТЬ НЕ МЕНЕЕ 7 ЧАСОВ, А ЛУЧШЕ 8-9.

- **ПРОВЕТРИТЕ КОМНАТУ.** ОПТИМАЛЬНАЯ ТЕМПЕРАТУРА ДЛЯ СНА СОСТАВЛЯЕТ 18-20 ГРАДУСОВ, ПОЭТОМУ ПЕРЕД СНОМ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ХОРОШО ПРОВЕТРИТЬ ПОМЕЩЕНИЕ, ЧТОБЫ ОБЕСПЕЧИТЬ КОМФОРТНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ БЫСТРОГО ЗАСЫПАНИЯ.
- **СПИТЕ В ПОЛНОЙ ТИШИНЕ.** ВНЕШНИЕ ШУМЫ МОГУТ НАРУШИТЬ ВАШ СОН ИЛИ ПОМЕШАТЬ УСНУТЬ. ЕСЛИ СОН ПРЕРЫВИСТЫЙ, НА УТРО ВЫ БУДЕТЕ ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ УСТАВШИМИ. ИСПОЛЬЗУЙТЕ БЕРУШИ, ЧТОБЫ ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ УЛИЧНОГО ШУМА, СОСЕДЕЙ ИЛИ ХРАПА ПАРТНЕРА.
- **ИСКЛЮЧИТЕ СИНИЙ СВЕТ.** ЗА 2-3 ЧАСА ДО СНА СТАРАЙТЕСЬ ИЗБЕГАТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ГАДЖЕТОВ, НОУТБУКОВ И ПРОСМОТРА ТЕЛЕВИЗОРА. СИНИЙ СВЕТ, КОТОРЫЙ ИЗЛУЧАЮТ ЭТИ УСТРОЙСТВА, РАЗДРАЖАЕТ ЦЕНТРАЛЬНУЮ НЕРВНУЮ СИСТЕМУ И ЗАТРУДНЯЕТ ЗАСЫПАНИЕ.

ЕСЛИ ВАМ НУЖНО РАБОТАТЬ, РАССМОТРИТЕ ВОЗМОЖНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ОЧКОВ С ЖЕЛТЫМИ ЛИНЗАМИ ДЛЯ ЗАЩИТЫ ОТ СИНЕГО СВЕТА, ПЕРЕВЕДИТЕ ТЕЛЕФОН В РЕЖИМ ТЕПЛОГО ОТТЕНКА И ЗАМЕНИТЕ ЛАМПОЧКИ В ДОМЕ НА ТЕПЛЫЙ СПЕКТР. ЧЕМ МЕНЬШЕ РАЗДРАЖИТЕЛЕЙ, ТЕМ КРЕПЧЕ БУДЕТ ВАШ СОН.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В ЭТОМ ГАЙДЕ Я ПОСТАРАЛАСЬ ВЫДЕЛИТЬ ОСНОВНЫЕ ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ, КОТОРЫЕ ИМЕЮТ ОГРОМНОЕ ЗНАЧЕНИЕ В НАШЕЙ ЖИЗНИ.

СОБЛЮДАЯ ИХ ЕЖЕДНЕВНО МЫ СТАНОВИМСЯ ЗДОРОВЕЕ. НО НЕ ВИНИ СЕБЯ, ЕСЛИ БУДУТ СРЫВЫ И НЕУДАЧИ - ЭТО НОРМАЛЬНО. ПРОСТО ПРОДОЛЖАЙ, И ТЫ ОБЯЗАТЕЛЬНО ЗАМЕТИШЬ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ.

🔥 СПЕЦИАЛЬНО ДЛЯ ТЕБЯ Я ДАЮ СКИДКУ 15%! СДЕЛАЙ СКРИН ЭТОЙ СТРАНИЦЫ, ОТПРАВЬ МНЕ, И ПОЛУЧИ СКИДКУ НА ВСЕ МОИ ПРЕДЛОЖЕНИЯ. ЕСЛИ ТЫ ХОЧЕШЬ ПРОЖИТЬ КАЧЕСТВЕННУЮ ЖИЗНЬ, ПОЛНУЮ ЭНЕРГИИ И ЗДОРОВЬЯ, НЕ СТЕСНЯЙСЯ ОБРАЩАТЬСЯ КО МНЕ. Я ЗДЕСЬ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ПОМОЧЬ ТЕБЕ НА ЭТОМ ПУТИ!

С ЛЮБОВЬЮ,
ТВОЙ НУТРИЦИОЛОГ,
ЕКАТЕРИНА МАЛАХОВА

