

# КАК СПРАВИТЬСЯ СО СТРЕССОМ?

Простые и рабочие рекомендации нутрициолога,  
health-coach и AntiAge эксперта *Юлии Ком*

@kom\_\_yulia



# ЭФФЕКТИВНЫЕ МЕТОДИКИ ПРОФИЛАКТИКИ СТРЕССА:

- 1 *Расслабление* — лучший метод управления стрессом: чтение, прогулки на природе, йога, плавание или общение.



- 2 *Физическая активность и движение:* пешие прогулки, физическая активность в спортзале (противопоказана при низком ферритине).

- 3 *Дыхательные техники:* глубокие вдохи и концентрация на дыхании. Дыхание по квадрату, дыхание животом.

- 4 *Ароматерапия качественными эфирными маслами:* лаванда, все цитрусовые нотки, апельсин, лимон, любые смеси с цитрусовыми ароматами.



5

**Правильное питание:** три полноценных сбалансированных приёма пищи, включающих качественные белки, жиры и сложные углеводы (особенно клетчатка).

1. *Рыба* (сельдь, скумбрия, лосось, треска, форель и сёмга);
2. *Фисташки*;
3. *Зеленые листовые овощи богатые фолиевой кислотой*;
4. *Ферментированные овощи* (квашеная капуста, йогурт и ржаной хлеб на закваске, оливки без уксуса);
5. *Орехи и семена* (источник омега-3 и жирных кислот);
6. *Авокадо*;
7. *Яйца*;
8. *Брокколи и брюссельская капуста* (это железо и витамины группы В, витамин С);
9. *Чёрный шоколад* не менее 70% какао и без сахара, а также какао в виде горячего напитка;
10. *Морская капуста*.



**Минимизация или отказ** алкоголя, кофеина и сахара.

**Тщательное пережёвывание пищи.**

Каждый кусочек жуём по 40 раз.

!!!

- 6 **Водный баланс.** Важно выпивать норму воды. У каждого она своя.

Рассчитать можно по формуле  $\text{вес} * 0,03 \text{ л}$



Лучше пить воду тёплую, почти горячую. Днём выпивать большую часть нормы, а вечером маленькими глотками небольшие порции.

- 7 **Атмосфера во время еды:** хорошее настроение во время приёма пищи, отсутствие тем для обсуждения, способных вызвать стресс. Красивая посуда, в вечернее время свечи и приглушённый свет.

- 8 **Режим и гигиена сна** — своевременный отход ко сну, чтобы не нарушать циркадных ритмов выработки гормонов (мелатонина, гормона роста). Есть простое правило: засыпаем сегодня, просыпаемся завтра)



- 9 **Восполнение дефицитов по витаминам и минералам**

**ВНИМАНИЕ:**

Этот пункт актуален **только после** соблюдения всех вышеназванных рекомендаций и изолированно не имеет смысла.

# СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМЫХ БАДОВ:

*\*Все кнопки кликабельные*



Магний с B6



Омега 3



Цитрат Магния



Омега 3

# СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМЫХ БАДОВ:

*\*Все кнопки кликабельные*



Можно перед сном нанести на ноги и плечи масло магниевое.

**Важно:** магний на сухой коже может жечь. Поэтому если ножки сухие, то на шейно-воротниковую зону нанести.

Масло магниевое



Можно принять ванну с магниевыми солями Эпсом.

Магниевая соль

# СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМЫХ БАДОВ:

ОТЛИЧНЫЕ КОМПЛЕКСЫ  
ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ



День



Ночь



Витамины группы В



Нормотим

*\*Все кнопки кликабельные*

# ПРИ ХРОНИЧЕСКОМ СТРЕССЕ И ХРОНИЧЕСКОЙ УСТАЛОСТИ СТОИТ ИЗБЕГАТЬ:

*Голодания* (важно завтракать в первый час после пробуждения, чтобы избежать гипогликемии, связанную с подъемом кортизола).



*Интервального голодания*, перед сном можно делать какой-то небольшой белково-жировой перекус, чтобы не было ночной гипогликемии.



*Частых перекусов*



*Ранних подъемов*



*Отказа от соли*, важно соблюдать баланс электролитов в крови





ХОТИТЕ ОБЕСПЕЧИТЬ  
СЕБЕ ЖИЗНЬ БЕЗ СТРЕССА?  
ХОТИТЕ БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ  
И ВЫГЛЯДЕТЬ НА 10 ЛЕТ  
МОЛОЖЕ?

Приходите на бесплатный  
30-минутный разбор

ЗАПИСЬ НА РАЗБОР

Whats App

Telegram

*\*кнопки кликабельные*

И подписывайтесь  
на мои соцсети:

ИГ

Тг-канал

*\*кнопки кликабельные*

