

КОНТАКТЫ

# ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ

2023

# ПАМЯТКА К ОБРАЗУ ЖИЗНИ

## 1. Правила, которые помогают внедрять новые пищевые привычки:

- создавайте радугу в тарелке — используйте продукты разных цветов, яркие картинки всегда радуют глаз;
- используйте специальные инструменты для красивой нарезки овощей;
- используйте для «декора» и дополнительной пользы — ягоды, зелень, семена.



# ПАМЯТКА ДЛЯ СНА

## 2. Правила, которые сделают ваш сон полноценным и полезным:

01

время засыпания 23.00-24.00, время просыпания 6.00-7.00. Пересып приводит к внутреннему дисбалансу (отеки, лишний вес, сложно проснуться утром)

02

перед сном уменьшить воздействие яркого синего света - заменить лампы синего света на желтые, при использовании гаджетов менять подсветку на менее яркую. За 2 часа до сна можно использовать специальные очки с желтыми стеклами. Яркий свет влияет снижает гормон кортизол, который нам необходим, чтобы просыпаться с утра

03

если очень хочется кушать после ужина, можно сделать перекус из клетчатки в 20.00. Например дотировать псиллиум - шелуха семян подорожника, растворимая клетчатка (1 ст.л. на 1 стакан воды)

04

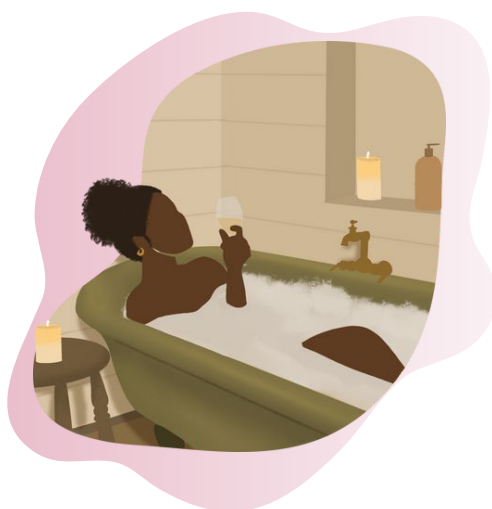
прогулки в течении дня - свежий воздух, дневной свет, прекрасно сказываются на самочувствии и влияют на нашу гормональную систему и наше настроение

# ПОЛЕЗНЫЕ ПРАКТИКИ

**3. Практики, которые помогут справиться с отеками, низкой физической активностью, поддерживать снижение веса, упростить утренние подъемы:**

**Далее будут перечислены упражнения и практики**

- как правильно выполнять
- сколько по времени можно выполнять



# ПОЛЕЗНЫЕ ПРАКТИКИ

## Упражнение для лимфы “Тараканчик”

Ложитесь на спину, поднимаете руки и ноги вверх, и начинаете слегка потряхивать ими, как бы вибрируя.

Длительность упражнения 1 минута. Выполнять можно каждое утро натощак до того, как выпили стакан воды.





# ПОЛЕЗНЫЕ ПРАКТИКИ

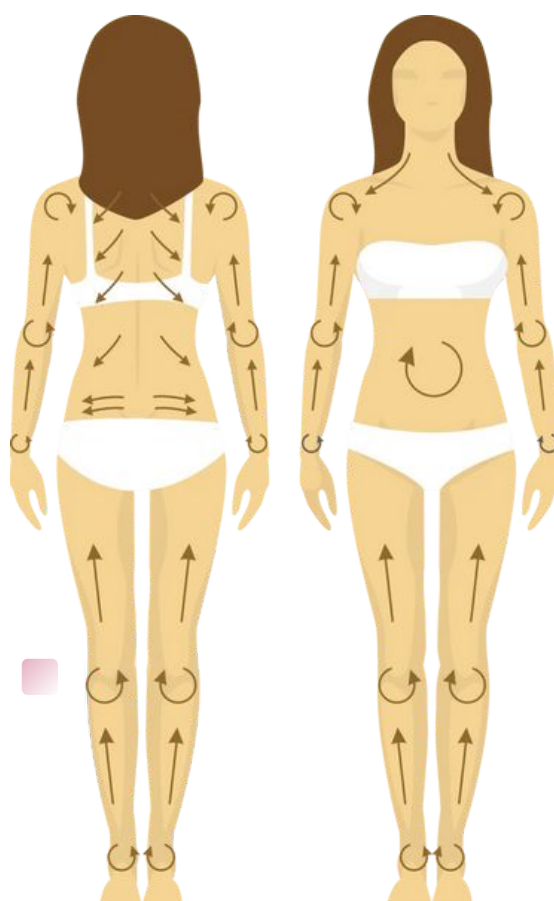
## Лимфодренажный массаж сухой щеткой (антицеллюлитный)

Необходимо приобрести специальную щетку для массажа. Она не должна быть очень жесткой, чтобы не царапать кожу.



Выполняем утром со всеми процедурами. Кожа должна быть сухой без использования масел и кремов. Массаж производится по массажным линиям снизу вверх.

Можно выполнять каждое утро для активизации лимфатической системы.



# ПОЛЕЗНЫЕ ПРАКТИКИ

## Занятия йоги

- Утром практика йоги, завершающаяся пребыванием в Шавасане
- При появлении сонливости, вялости - размяться, выполнив несколько асан

Рекомендую вначале найти бесплатные занятия, чтобы попробовать, присмотреться к инструкторам, выбрать то, что по душе.

Занятия проводятся на постоянной основе.

## Как примеры, мобильные приложения:

1. **FitStars** - пользуюсь я сама, есть выбор программ, курсов, наставников. Есть тарифы 3 месяца, 12 месяцев, безлимит. Вход по ссылке [здесь](#)
2. **Йога Down Dog** (первые 12 дней бесплатно)
3. **Daily Yoga** на английском языке (бесплатно шесть программ и 65 отдельных сессий от 2 до 32 минут)
4. **Yoga** на ярлыке синяя собачка (так же есть бесплатный период)

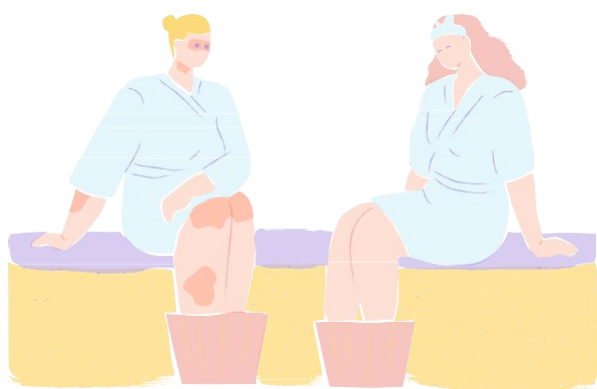
# ПОЛЕЗНЫЕ ПРАКТИКИ

## Тепловые процедуры

**Прогревания освобождают органы от токсинов, выводят лишнюю жидкость и слизь из организма.**

- Посещение бани (русская баня, финская сауна, хаммам)
- Прогревание тела и пропотевание (Сведана - воздействие на тело паром, выделяющимся при кипении отвара трав или паровые ванны; ванночки для ног на основе трав)
- Массаж (улучшает кровоток и ток лимфы, открывает поры, способствует выведению токсинов)

Прогревания в бане, сауне - 1 раз в неделю. Массаж курсами - длительность определяет массажист.





# ПОЛЕЗНЫЕ ПРАКТИКИ

## Дыхательная практика Уддияна бандха (Брюшной замок)

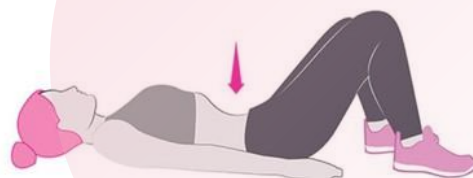
Это базовая техника Хатха Йоги - втягивание живота внутрь и поднятие пупка.

**Противопоказания:** острые заболевания брюшной полости, хронические – в период обострения, период месячных, беременности.

Уддияна бандха выполняется исключительно на пустой желудок, также рекомендуется опорожнить кишечник.

Начинать осваивать практику лучше стоя, в Позе рыбака, 1 - 3 подхода в день.

Технику можно посмотреть по [ссылке](#) (видео 5 мин)



# ПОЛЕЗНЫЕ ПРАКТИКИ

## Магниевые ванны и скипидарные ванны

### Как принимать магниевые ванны:

1. На ванну 500 г- 1 кг соли (соль Эпсома)
2. Вода теплая, но не горячая.
3. Продолжительность – 30 минут.
4. После ванны не принимать душ, раствор не смывать.
5. Курс – 10 ванн через 2-3 дня, после – раз в неделю- две.

**НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕ ОПУСКАТЬСЯ В ВАННУ ЦЕЛИКОМ, область сердца должна быть на поверхности! Шею и плечи поливать из ковшика.**

### Как принимать скипидарные ванны:

1. Концентрация начинается с 20 мл (примерно колпачок) и постепенно доводится до 100-120 мл на ванну.
2. Температура в начале процедуры 36 градусов, позже можно увеличить до 39.
3. Продолжительность – до 20 минут.
4. После ванны не принимать душ, раствор не смывать.
5. Курс – 10 ванн через 2-3 дня, после – раз в неделю- две.

Можно курс одних ванн, затем курс других.

# ПОЛЕЗНЫЕ ПРАКТИКИ

**В течении дня каждый час вставать и делать простые упражнения**

**Движение - это жизнь!** Поэтому предлагаю на время сопровождения взять на вооружение еще одну привычку - двигаться каждый час. Спустя 2-3 недели можно будет сделать выводы и замеры

Чтобы не забывать об этом совете, рекомендую использовать специальные приложения, напоминания, трекеры, списки дел прямо в телефоне.

Пример, мобильное приложение Streaks - очень простое, где вы отмечаете список задач на день.

