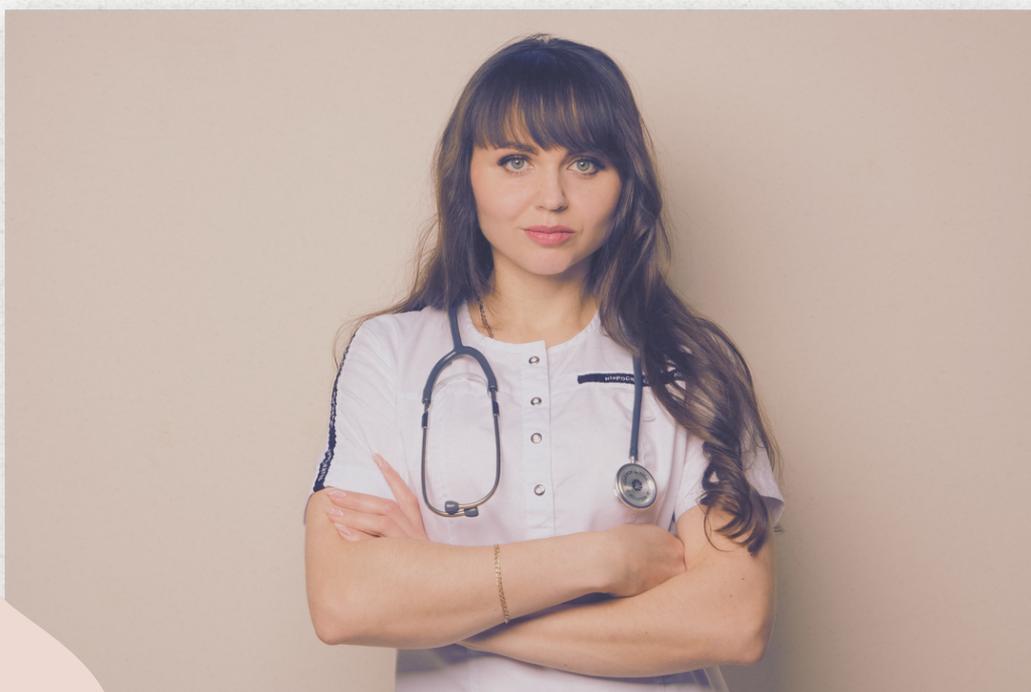


Топ 7 привычек для Вашего здоровья

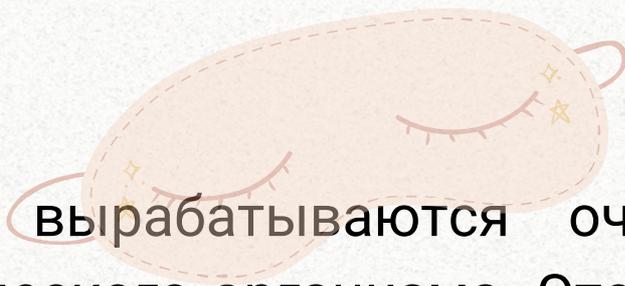


anna_nutriciolog

1. Сон



Некоторые люди даже не догадываются насколько ВАЖЕН сон! Ведь во сне происходит восстановление и «перезагрузка» организма, а также чистка «оперативной памяти» головного мозга, чтобы утром мы могли воспринимать новую информацию. Спать 7-9 часов в сутки необходимо каждому человеку! При этом ВАЖНО спать в полной темноте и прохладе (так называемый «пещерный сон»).



Во время сна **вырабатываются** очень важные гормоны человеческого организма. Это - **мелатонин**, **соматропный гормон** (гормон роста), а также **цитокины** (молекулы иммунной системы). Все это, в свою очередь, является неотъемлемой частью нормального функционирования нашего организма! Время засыпания здорового человека составляет 15-30 минут. Если Вы засыпаете более 30 минут, возможно, у Вас бессонница. И нужно искать причину этого состояния!

2. Вода

Вот казалось бы, насколько просто - **ВОДА**... Однако, как выяснилось, далеко не все люди выпивают свою норму этой жидкости.

Тело человека на 70% состоит из воды, все обменные процессы, в том числе и эффективное похудение происходят при наличии достаточного количества воды. Недостаток воды в организме может стать причиной тромбозов и не правильной работы организма в целом!

Как рассчитать свою норму ВОДЫ?

Эта норма составляет **30-35 мл на 1 кг идеального веса** человека. То есть, если Ваш идеальный вес (рассчитывается индивидуально) составляет 58 кг, то количество необходимой Вам воды составит:

$$58 \cdot 30-35 \text{ мл} = 1740 - 2030 \text{ мл/сутки!}$$

Воду лучше пить очищенную, не кипяченую. Не рекомендуется покупать в пластиковых бутылках, так как пластик - источник фталатов, вредных для организма веществ.

3. Физическая активность

Простой, понятный и незаменимый принцип при стремлении сохранить здоровье и молодость на долгие годы.

Основное требование, которое необходимо соблюсти, – минимум 30 минут физической активности ежедневно. При этом подразумеваются не занятия спортом или физкультурой (они вынесены отдельным пунктом).

Вот несколько способов быть активным в течение дня:

- поднимайтесь по лестнице, а не пользуйтесь лифтом;
- при возможности ездите на работу на велосипеде или ходите пешком;
- включите 10-15-минутную прогулку в свой обеденный перерыв;
- в течение минимум 5-10 минут каждый час, находясь на работе или дома, найдите возможность встать и размяться;
- вместо того, чтобы перекусить, когда вам скучно, выйдите на прогулку, потанцуйте или сделайте несколько физических упражнений под видео;

контролируйте активность. Шагомер - простой инструмент для отслеживания количества пройденных шагов. Но и любой другой девайс,

например, фитнес-браслет, может стать отличным инструментом для проверки уровня базовой активности и стимулировать к покорению новых целей;

- сделайте свободное время активным. Вместо того чтобы смотреть телевизор, совершите велосипедную или пешую прогулку, сходите в боулинг;
- найдите два или более вида физической активности на случай, если вам надоест монотонность и однообразие тренировок;
- подумайте о том, как заинтересовать своим активным досугом друга или члена семьи. Вместе веселее!



4. Овощи

Растительная пища полезна для профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы и некоторых видов рака. Содержащаяся в них клетчатка помогает пищеварительному тракту работать лучше и снижает риск неинфекционных заболеваний.

О пользе овощей и фруктов мы знаем с детства, но не всегда получается есть их в достаточном количестве. Тем более что последние исследования говорят о норме в 500–800 г в день, а это немало.

Как развить привычку

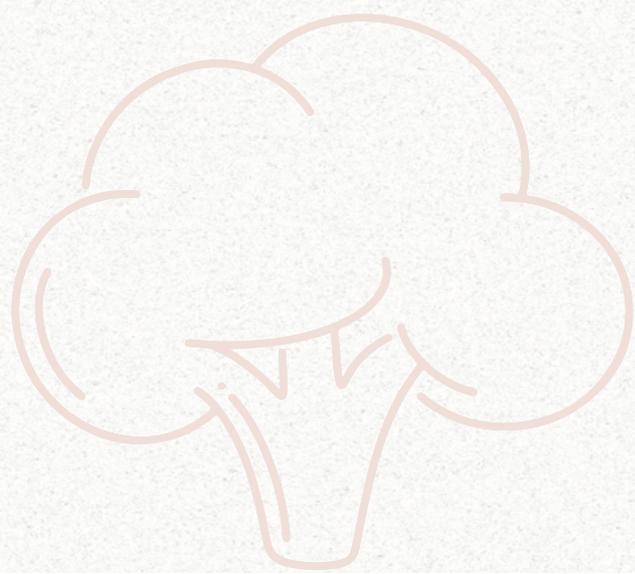
Здесь так же, как и с водой: хотите есть больше овощей — сделайте их доступнее. Чтобы воплотить план в жизнь, придётся подумать, почему овощи — нечастый гость на вашем столе.

Возможно, вы с удовольствием ели бы капустный салат каждый день, но вам лень рубить его ножом. Тогда ваш выбор — кухонный комбайн с шинковкой. Он перемелет кочан за считанные секунды, и останется только ополоснуть чашу и ножи водой, даже губка не нужна.

Или вы раз за разом покупаете овощ, который не любите, потому что ориентируетесь на информацию извне, а не на собственные ощущения. Скажем, сельдерей действительно полезен, но если вы его ненавидите, то он мёртвым грузом осядет в ящик для овощей.

Овощи подготовьте к употреблению. Огуречные и морковные палочки, небольшие кусочки капусты будут быстро съедены, если они на виду.

Наконец, просто следите, чтобы в каждом вашем приёме пищи была растительная добавка. Сначала это может раздражать, но постепенно вы привыкнете.



5. Пищевой дневник

Людам свойственно **заблуждаться** в количестве съеденного. Мы склонны **занижать** объёмы пищи, даже если знаем, что нас перепроверят. Поэтому велика вероятность, что вы сами не в курсе своих пищевых привычек.

Дневник поможет понять, как обстоят дела на самом деле, и узнать о себе много нового. Например, вам кажется, что вы едите достаточно овощей, но в реальности ограничиваетесь двумя огурцами в день. Что же делать???

Записывайте, что вы съели, во сколько и в каком количестве, сразу после трапезы или даже перед ней, если сможете удержаться от добавки. Выберите удобный для себя способ фиксировать информацию: в бумажном блокноте, документе в облаке или приложении для подсчёта калорий.

Кстати, о последних. Если любите во всём точность, можете заодно узнать, сколько калорий потребляете. Результаты будут примерными, так как нельзя сказать, сколько питательных веществ усвоится из конкретного продукта. Но этой информацией уже можно распоряжаться для коррекции пищевого поведения. Правда, всю еду придётся взвешивать: в деле подсчёта калорий всё и так слишком приблизительно, чтобы оценивать размер порции на глаз.

5. Меньше сахара

Современный человек потребляет слишком много сахара, потому что обнаружить его можно практически везде. Он есть не только в газировке или выпечке, но и в кетчупе, кашах быстрого приготовления, колбасе.

С чрезмерным употреблением сахара связывают заболеваемость диабетом второго типа, печёночную недостаточность, кариес, ожирение и другие малоприятные вещи. Так что контролировать его количество в рационе просто необходимо.

Как развить привычку?

Начните с малого: если хотите пить, **пейте воду**, а не сок или газировку. Отказавшись от подобных напитков, вы уже снизите потребление сахара. Перейдите на несладкие чай и кофе.

Ограничьте потребление десертов — пусть оно станет осмысленным. Вместо них добавьте в рацион порцию сложных углеводов в виде каш. Так отказ от сахара станет проще переносить.

Наконец, больше готовьте сами. Производители грешат добавлением сахара в продукты, где его никак не ожидаешь увидеть. Так что противостоять этому можно, только встав к плите самому.

6. ВНИМАНИЕ на состав и калорийность пищи!

Читать полезно, особенно если это касается этикеток продуктов. Например, можно узнать, что ваш любимый «здоровый» батончик из мюсли наполовину состоит из сахара и по калорийности обгоняет шоколадный. Такое занимательное чтение подарит вам много открытий.

Как развить привычку?

На изучение этикеток требуется время. Поэтому планируйте походы в магазин так, чтобы у вас были эти свободные минуты. Обязательно поешьте перед покупками, иначе урчание живота может заглушить голос разума. И конечно, не берите с собой попутчиков, которые будут стоять и канючить, пока вы «так долго там копаетесь».



7. Разнообразие в питании

Однообразная еда лишает Вас удовольствия и не обеспечивает организм всеми необходимыми питательными веществами: белки, жиры, углеводы, витамины, микроэлементы.

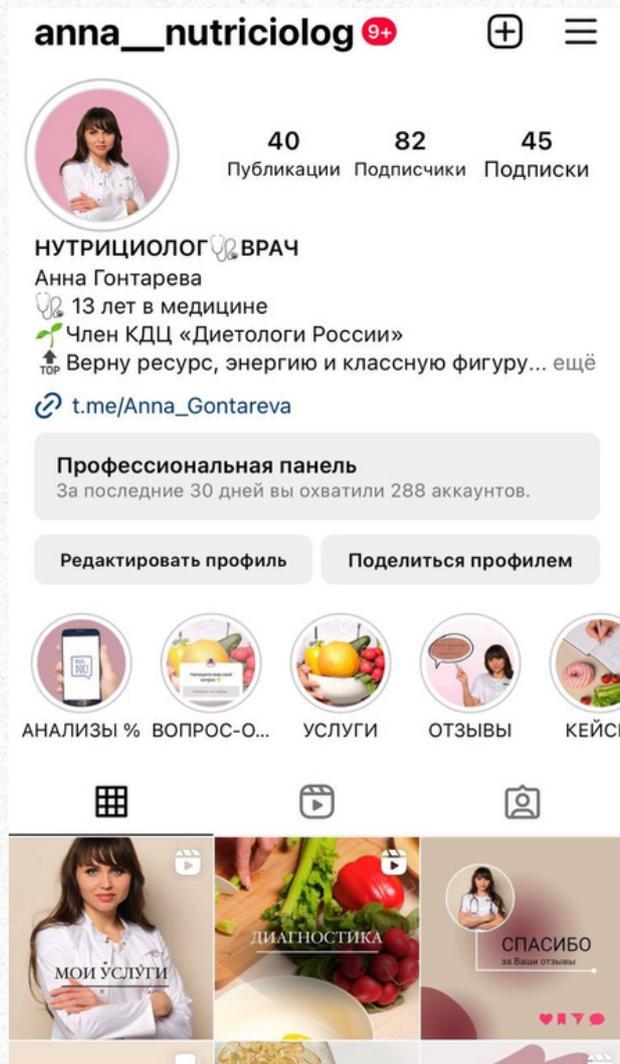
Разнообразное питание подразумевает рацион, включающий все 5 пищевых групп:

- сложные углеводы, зерновые
- овощи и фрукты
- богатые белком продукты
- молочная продукция
- растительные жиры

Выбирайте и комбинируйте в меню полезные продукты: овощи, зелень, мясо, рыбу, орехи, молочные продукты, бобовые, хлеб из муки грубого помола, крупы из нешлифованного зерна, макароны из твердых сортов пшеницы, ягоды, фрукты.

А также внесите разнообразие внутри каждой группы: разные крупы, разноцветные овощи, разные виды рыбы, бобовых, мяса итд. Потому что разные продукты содержат **разные типы и количества основных питательных веществ!!!**

Подпишись!!!



 [anna_nutriciolog](https://www.instagram.com/anna_nutriciolog)