

# 1й Гайд



## Гид по восстановлению энергии

Начать заботиться о своем здоровье — это одно из лучших решений, которое вы можете принять для себя. Здоровье — это не просто отсутствие болезней, это ваш ежедневный запас энергии, отличное самочувствие и готовность встречать каждый день с уверенностью. Данный гид продемонстрирует, как вы можете начать этот путь шаг за шагом. Разберемся в основных причинах хронической усталости и приступим к практике. Я предоставлю вам недельный план из простых шагов и трекер для отслеживания результатов. Вперед!

### Причины

Наиболее распространенные причины отсутствия сил и энергии. Читайте и отмечайте, что характерно для вас (и не удивляйтесь, если всё подходит!)

- **Недостаток сна.** Если будильник стал вашим злейшим врагом, а кофе – лучшим другом, возможно, пора задуматься о том, чтобы всё-таки поспать. Хроническое недосыпание превращает вас в зомби на автопилоте.
- **Неправильное питание.** Если ваш завтрак состоит из кофе и шоколадки, а обед – из... ещё кофе, неудивительно, что к вечеру вы мечтаете просто лечь и не вставать. Ваш организм обижается и мстит усталостью за недостаток железа, витамина B12 и магния.
- **Недостаток физической активности.** Диван – это, конечно, уютно, но если ваше любимое упражнение – это дойти до холодильника и обратно, не удивляйтесь, что даже прогулка до магазина кажется подвигом.
- **Стресс.** Жизнь – не поле чудес, и если постоянное напряжение стало вашим нормальным состоянием, организм, как и вы, просто «выгорает». В итоге – хроническая усталость и желание спрятаться от всех.
- **Проблемы со щитовидной железой.** Если ваш внутренний «термостат» сбоит, то гипотиреоз может превратить вас в ленивца, и даже самый простой день будет казаться марафоном.
- **Анемия.** Когда организму не хватает железа, он начинает играть в «забудь о бодрости». В результате вы чувствуете себя так, будто на вас упал грузовик, хотя на самом деле – просто не хватает кислорода.
- **Обезвоживание.** Недостаток воды в организме приводит к тому, что вместо бодрости вы ощущаете себя вялым фруктом – силы и концентрация улетучиваются.
- **Избыточное употребление кофеина и сахара.** Кофеин и сахар – это как весёлые друзья на вечеринке: сначала здорово, а потом они исчезают, оставляя вас разгребать последствия. Резкие скачки энергии и последующее «падение» – вполне предсказуемый результат.
- **Хронические заболевания.** Если жизнь подкинула вам ещё и хронические болезни, то уровень энергии падает так же быстро, как в пятницу вечером после рабочей недели.

## А психологически?

- **Негативные убеждения и установки.** Глубокие, зачастую подсознательных убеждений о собственной недостаточности или невозможности справиться с жизненными задачами. Например, человек может чувствовать, что не заслуживает отдыха, или убежден, что обязан постоянно работать на пределе своих возможностей.
- **Потребность в одобрении.** Желание угодить другим часто приводит к перенапряжению и истощению. Человек может постоянно ставить чужие интересы выше своих, что приводит к игнорированию собственных потребностей и, как следствие, к энергетическому истощению.
- **Психозэмоциональные блоки.** Усталость может быть связана с подавленными эмоциями, особенно с чувством вины, страха или обиды. Эти эмоции могут блокировать естественный поток энергии в теле, вызывая постоянное чувство усталости.
- **Потеря интереса к жизни.** Когда человек не видит смысла в своих действиях или его жизнь лишена вдохновения, это может привести к энергетическому истощению.
- **Невыраженные чувства и стресс.** Когда человек не разрешает себе выражать эмоции, это создает внутреннее напряжение, которое постепенно истощает организм.

**Нашли совпадения? Узнали себя в этих описаниях? Ну что ж, пора брать план в руки и действовать! Всего 7 дней — и вы снова почувствуете себя человеком!**

---

## 7-дневный план

Распечатай и отмечай

### ◆ ДЕНЬ 1

- 🏋️ 5 минут зарядка утром (растяжка, повороты туловища, наклоны, приседания)
- 💧 Выпить 1 стакан воды утром
- 🍏 Завтрак: сбалансированный\* (варианты сбалансированных приемов пищи представлены ниже)
- 💧 Выпить еще минимум 2 стакана воды за день
- 🫁 5 минут глубокого дыхания перед сном (вдох - выдох)
- 🛏 лечь спать не позднее 23:00

### ◆ ДЕНЬ 2

- 🏋️ 5 минут зарядка утром
- 🍀 прогулка на свежем воздухе не менее 20 минут
- 💧 Выпить 1 стакан воды утром
- 🍏 Завтрак: сбалансированный
- 🍏 Обед: сбалансированный
- 💧 Выпить еще минимум 2 стакана воды за день
- 🫁 5 минут глубокого дыхания перед сном (вдох - выдох)
- 🛏 лечь спать не позднее 23:00

### ◆ ДЕНЬ 3

- 🏋️ 5 минут зарядка утром
- 🍀 прогулка на свежем воздухе не менее 30 минут
- 💧 Выпить 1 стакан воды утром
- 🍏 Завтрак: сбалансированный
- 🍏 Обед: сбалансированный
- 💧 Выпить еще минимум 4 стакана воды за день
- 🫁 5 минут глубокого дыхания перед сном (вдох - выдох)
- 🛏 лечь спать не позднее 23:00

### ◆ ДЕНЬ 4

- 🏋️ 10 минут зарядки утром
- 🍀 прогулка на свежем воздухе не менее 30 минут
- 💧 Выпить 1 стакан воды утром
- 🍏 Завтрак: сбалансированный
- 🍏 Обед: сбалансированный

- 🍏 Ужин: сбалансированный
- 💧 Выпить еще минимум 5 стакана воды за день
- 🧘 5 минут глубокого дыхания перед сном (вдох - выдох)
- 🛏 лечь спать не позднее 23:00

#### ◆ ДЕНЬ 5

- 💪 15 минут зарядки утром
- 🌿 прогулка на свежем воздухе не менее 30 минут
- 💧 Выпить 1 стакан воды утром
- 🍏 Завтрак: сбалансированный
- 🍏 Обед: сбалансированный
- 🍏 Ужин: сбалансированный
- 💧 Выпить еще минимум 5 стаканов воды за день
- 🧘 5 минут глубокого дыхания перед сном (вдох - выдох)
- ☺ провести вечер с семьей или близкими, пообщаться без гаджетов
- 🛏 лечь спать не позднее 23:00

#### ◆ ДЕНЬ 6

- 💪 15 минут зарядки утром
- 🌿 прогулка на свежем воздухе не менее 40 минут
- 💧 Выпить 1 стакан воды утром
- 🍏 Завтрак: сбалансированный
- 🍏 Обед: сбалансированный
- 🍏 Ужин: сбалансированный
- 💧 Выпить еще минимум 5 стаканов воды за день
- 🧘 5 минут глубокого дыхания перед сном (вдох - выдох)
- ☺ 5 минут саморефлексии: запишите свои мысли и ощущения за день
- 🛏 лечь спать не позднее 23:00

#### ◆ ДЕНЬ 7

- 💪 15 минут зарядки утром
- 🌿 прогулка на свежем воздухе не менее 50 минут
- 💧 Выпить 1 стакан воды утром
- 🍏 Завтрак: сбалансированный
- 🍏 Обед: сбалансированный
- 🍏 Ужин: сбалансированный

- 💧 Выпить еще минимум 5 стаканов воды за день
- 🧘 5 минут глубокого дыхания перед сном (вдох - выдох)
- 🕒 10 минут саморефлексии: подведите итоги что получилось за эти 7 дней и как самочувствие
- 🛌 лечь спать не позднее 23:00

## Сбалансированные приемы пищи

Сейчас расскажу как собрать тарелку. Наш организм нуждается с белках, жирах и углеводах. Пробуй сформировать себе полноценные приемы пищи. Правило тарелки – модель здорового питания, разработанная в Гарварде в 2011 году. Изучи 📌

### ТАРЕЛКА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

**Используйте растительные масла** (оливковое, рапсовое, подсолнечное) для приготовления пищи и для салатов. Избегайте сливочное масло и транс-жиры.

Чем больше овощей и чем они разнообразнее, тем лучше.  
(кроме картофеля в любом виде).

Употребляйте в пищу больше разнообразных по виду и цвету фруктов.

Пейте воду, чай или кофе (без/или с небольшим количеством сахара). Ограничьте употребление молока (1-2 порций в день) и сока (1 небольшой стакан в день). Избегайте сладкие напитки.

Ешьте разные цельнозерновые продукты (например, хлеб, макароны, цельная пшеница и неочищенный рис). Ограничьте очищенные зерна (например, белый рис и хлеб).

Выбирайте рыбу, птицу, бобы и орехи, ограничьте сыр и красное мясо, избегайте бекон, колбасы и другие переработанные мясные продукты.

**БУДЬТЕ АКТИВНЫ!**

© Harvard University

Harvard T.H. Chan School of Public Health  
The Nutrition Source  
[www.hsph.harvard.edu/nutritionsource](http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource)

Harvard Medical School  
Harvard Health Publications  
[www.health.harvard.edu](http://www.health.harvard.edu)

## Примеры завтраков:

- **Яичница болтунья или скрэмбл**

Промытый шпинат выложите на разогретое топленое/оливковое масло или просто на воде, приспустите его, добавьте 2 яйца, соль и специи по вкусу, все перемешать, как яйца схватятся – блюдо готово.

Выложить на тарелку добавить любые овощи: помидоры, перец, огурцы.

- **Печень трески с отварным яйцом и авокадо**

Консервированную печень трески смешать вилкой с яичным желтком и авокадо, добавить соль и специи по вкусу. Выложить на тарелку, добавить яичный белок и зелень, можно добавить овощи.

- **Тунец с зеленью и огурцами**

Нарезать огурцы и зелень, перемешать, добавить оливкового масла. Выложить на тарелку и добавить консервированный тунец в собственном соку.

## Примеры обедов и ужинов:

- **Курица с гречкой и овощами** (перец, огурец, зеленая фасоль, помидоры, зелень)

Курицу приготовить щадящим образом (отварить или в духовке), в тарелку добавить гречку и порцию любых овощей с оливковым маслом

- **Котлеты из индейки с бурым рисом и салатом из морской капусты**

Котлеты приготовить в духовке, бурый рис отварить, добавить консервированный салат из морской капусты

- **Отварные куриные сердечки с морковью и зеленью и пшенная каша**

Куриные сердечки варить 1,5 часа: добавить морковь, укроп, петрушку, репчатый лук. Сварить пшенную кашу. Подавать вместе с зеленью и любыми овощами

## Об авторе



Кира Кирюшкина - Health-coach и психотерапевт

Помогаю восстановить здоровье и энергию через изменения в образе жизни

### Контакты

Телеграм [https://t.me/kkira\\_health](https://t.me/kkira_health)

Телеграм-канал <https://t.me/wellnesskira>

Сайт <https://wellnesskira.ru>

Почта [kirak.health@gmail.com](mailto:kirak.health@gmail.com)