



Чек-лист: как восстановить здоровье после праздников!

На Новый год мы обещаем себе начать новую жизнь. Но 1 января мы доедаем вчерашний оливье и допиваем вино, отодвигая начало этой своей новой жизни. А организму пришлось испытать приличный стресс. Но все поправимо, если Вы уверены в том, что хотите спасти свое здоровье и стать лучше.

Питайтесь по сезону

Природа все предусмотрела. Употребляйте сезонные фрукты и овощи и Вы заметно укрепите свое здоровье.

Откажитесь от кофе

Кофе "включает" энергию, которую организм берег для других случаев. Кофе обезвоживает организм, а у мужчин переводит мужские гормоны в женские.

Сахару - бой!

Его заменителям, кстати, тоже. Всем известно о том, насколько серьезный вред наносит сахар организму, это повод с ним проститься!

Ложка масла

Льняное, кунжутное, тыквенное или из виноградных косточек... Ложка масла после завтрака. Пользы - на миллион.

Ешьте больше клетчатки

Грубые волокна клетчатки впитывают токсины, что значительно облегчает работу всего организма.

Утро начинается не с кофе

...а с зеленого коктейля! Лучшая подзарядка сутра - коктейль из зелени, воды, банана и

меда.

Выпивайте каждое утро стакан теплой воды

Это Золотое правило: от воды зависит множество процессов в организме. Половину суточной нормы в воде можно выпить сутра. Добавьте в нее сок свежевыжатого лимона, и еще: вода обязательно должна быть теплой!

Эти действия помогут Вам быстро прийти в форму и по-настоящему начать Новую жизнь!

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?