



Чек-лист для красивого и здорового тела

Я приготовила для тебя чек-лист полезных привычек, которые поддержат твоё здоровье и являются профилактикой многих заболеваний. Порой, для того, что бы решить проблемы со здоровьем, улучшить его, вовсе не обязательно принимать лекарства. Достаточно наладить своё питание и образ жизни.

Употребляй разнообразные Фрукты и овощи

- Овощи и фрукты должны быть в ежедневном рационе. Фрукты-это тот же сахар, поэтому стараемся кушать до 16:00 и не более 200-300 грамм

Цельнозерновые продукты

- Цельные зерна - это неочищенные зерна, которые имеют все эти три части. Они обычно содержат железо, магний, марганец, фосфор, селен, витамины группы В и клетчатку
- Цельный овёс, пшеница, рожь, гречка, булгур, пшено, спельта, киноа, бурый рис, кукуруза. Стараемся выбирать качественные макаронные изделия
- Потребность в цельнозерновых крупах составляет более 150 грамм в день, в среднем - от 150 до 400 грамм и больше в день в приготовленном виде [1]. В неделю это количество будет примерно 300-

700 грамм в сыром виде.

Обрати внимание на водоросли и морскую капусту

- Жители острова Окинава утверждают, что причиной их долголетия являются именно водоросли. Покупайте их сухими и замачивайте, очень вкусно делать салаты

Добавляем в блюда свежую зелень

- Шпинат: зелень, которая дарит силу. Шпинат – источник белка, аминокислот, каротина. Зелень также содержит витамины С и Е, эфирные масла.
- Сельдерей для избавления от лишних килограмм У сельдерея практически нулевая калорийность, благодаря чему наш организм тратит больше усилий для переработки этого продукта, чем получает при его употреблении. В составе есть следующие полезные вещества: фосфо
- Базилик – вкусный природный доктор. Благодаря наличию антиоксидантов в составе базилик останавливает старение клеток.
- Руккола для молодости. В этой культуре содержится много эфирных масел, витамины группы В9, аскорбиновая кислота. Такое сочетание положительно влияет на иммунную систему, обновляет и регенерирует клетки.

- Укроп: широкий спектр полезных свойств Укроп очень полезен. Это растение имеет следующие свойства :укрепляет сердце и сосуды, улучшает пищеварение,помогает унять головные боли,способствует усвоению полезных веществ.

Отказ от рафинированного сахара

- Представьте, что кислота из батареек течет по вашим венам. Это очень похоже на то, что делает сахар внутри человеческого организма! Звучит немного устрашающе, но это так и есть. Белый сахар опасен для организма во многих аспектах, и даже в таких, которые
- Потому что такая еда заставляет организм вырабатывать тонны инсулина, чтобы справиться со всей глюкозой в крови. В конечном счете наши клетки становятся устойчивыми к инсулину.Развивается инсулинорезистентность и далее диабет
- Сахар вреден для кожи, потому что конечные продукты гликозилирования (AGE) приводят к тому, что она быстро тускнеет и становится морщинистой.

Движение

- Движение -жизнь .Согласны?Без движения наши системы начинают работать медленно ,замедляется метаболизм и нас тянет на быстрые углеводы

Баланс сфер :отношения (семья),здоровье ,социальное предназначение (работа,дело)

- Выделите наиболее главные сферы в вашей жизни на данный момент

,то что для вас в приоритете .Сконцентрируйтесь,направьте силы в нужное русло

Позитивно мыслить и относиться по-доброму к людям

Ну тут все понятно!Куда внимание -туда и идёт энергия !

Новые желания и цели

Ставьте себе новые цели и желания .Это пробуждает жизнь в нас и даёт энергию

Полноценный ночной сон с ранним отбоем

• Всегда ложитесь спать и вставайте в одно и то же время • Будьте физически активными в течение дня, но избегайте физической нагрузки перед сном. Физическими упражнениями занимайтесь утром или днем, не позднее, чем за 3-4 часа до сна.

• Температура и влажность в спальне должны быть умеренными. Проветривайте спальню перед сном. В спальне должно быть абсолютно темно,иначе мелатонин не сможет вырабатываться

Гормональный баланс и хороший иммунитет

Обязательно добавляй в рацион жиры :качественные нерафинированные растительные масла ,необжаренные орехи,авокадо и рыбу

Вода-источник жизни !

- Утро обязательно начинаем со стакана воды, так мы мягко разбудим наш кишечник .В течении дня пьём воду , травяные чаи, морсы без сахара .Объем выпитой жидкости должен составлять 30-40 мл на 1 кг веса

Ежегодная проверка здоровья

- Обязательно раз в год делать базовые анализы :общий анализ крови ,биохимия ,ферритин ,железо ,кальций ,витамины группы В ,проходить цитологию и узи для женщин

Устранять дефициты и поддерживать свой организм нутрицевтикой

- Закрываем все потребности организма в витаминах и минералах , иначе все системы не будут работать слаженно

Мудрец Гиппократ наставлял: «Ваша пища должна быть лекарством, а ваши лекарства — пищей».

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

как это убрать?