



Здоровье

- Проснулись, умылись и выпили стакан теплой воды с лимоном
- Вышли на улицу на 15 минут для получения витамина D
Утреннее получение витами D находясь на солнце запускает механизм выработки необходимых гормонов ночью
- Позавтракали в 12 часов, закрыли окно аутофагии
перерыв между ужином и завтраком в 12 и более часов запускается кетоз и аутофагию, что ведет к каскаду положительных реакций в организме
- Прием витамина D, возможно B 12 (и других витаминов группы B)
- В течение дня желательно пить зеленый чай с гвоздикой и кофе
- Приемы пищи состоят из малого количества сложных углеводов и доминирования овощей разных цветов
- Обязательно каждый день присутствие в рационе оливкового масла (также других масел холодного отжима), орехов (бразильских), семечек подсолнуха и авокадо
бразильские орехи содержат триптофан очень важный для многих систем здоровья, семечки цинк
- Перед последующими приемами пищи желательно принимать рыбий жир, также по результату анализов принимаем цинк
омега 3 в рыбьем жире должен иметь правильное соотношение (большее) к омега 6
- Каждый день присутствует в рационе квашеная капуста или огурцы или другие квашеные продукты
это важно для создания правильной микрофлоры
- Стараемся минимизировать молочные продукты, допустимы только

кефир или йогурт

- Тренируемся 3/4 раза в неделю
- Из фруктов выбираем кислые для получения витамина С (грейпфрут), листовая зелень и ягоды присутствуют в рационе каждый день
- Рыба в рационе: лосось, сельдь, сардины
тунец и другая крупная рыба содержит ртуть
- Стараемся чтобы присутствовало в рационе каждый день, лук репчатый/зеленый, крымский, чеснок, редька, помидоры
- За два часа до сна перестаем пользоваться приборами, которые излучают синий цвет, включая ноутбуки, телевизоры и телефоны. Читаем книгу, гуляем
- Проветриваем комнату и выпиваем ромашковый чай
ромашковый чай успокаивает нервную систему и является профилактикой разных заболеваний
- Брызгаем магний
магний испытывает недостаток большинство людей, этот минерал присутствует во многих органах и важен для нормализации сна и нервной системы.
- Ложимся спать

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

как это убрать?