

Человек уставший. Как победить хроническую усталость и вернуть себе силу, энергию и радость жизни

Сохэр Рокед

1. Интегративная (или холистическая) медицина относится к телу как к целостному объекту и принимает во внимание питание, физическую форму пациента, уровень стресса, работу пищеварительной системы, химический и гормональный баланс организма.
2. Вы должны взять на себя ответственность за собственное здоровье и стать лучшим экспертом по этой теме.
3. Гены меняются на протяжении жизни человека. Теломеры — концевые участки хромосом, отвечающие за здоровье и долголетие, — можно удлинить, если регулярно заботиться о своем здоровье.
4. Чтобы обрести энергию и почувствовать вкус к жизни, нужны четыре составляющие: здоровое питание, отказ от вредных привычек, умение расслабляться и физическая нагрузка.
5. Многие проблемы со здоровьем вызваны нарушением кислотности в организме. К закислению приводят курение, недостаточное потребление фруктов и овощей, избыток чая, кофе, алкоголя, злаковых, сахара и полуфабрикатов, стресс и недостаток физической активности.
6. Диагностировать непереносимость того или иного продукта просто: нужно пожить без этого продукта 2 недели и оценить самочувствие.
7. Старайтесь употреблять пищу, выращенную и приготовленную без применения химикатов.
8. Ежедневно съедайте не менее 5 порций овощей и фруктов. Пейте больше воды.
9. Перерыв между ужином и завтраком должен составлять не менее 12 часов.
10. Научитесь медитировать, освоите техники релаксации, займитесь йогой, плаванием, ходьбой или пилатесом.

The Tiredness Cure. How to Beat Fatigue and Feel Great for Good

Sohere Roked

Человек уставший

Сохэр Рокед

Чтобы обрести энергию и почувствовать вкус к жизни, необходимо здоровое питание, отказ от вредных привычек, умение расслабляться и физическая нагрузка.

Станьте экспертом по своему здоровью

Потребляйте 400 г фруктов и овощей в день
Пейте больше воды
Принимайте поливитамины

Обращайте внимание на качество килокалорий (100 ккал в брокколи полезнее, чем 100 ккал в печенье)



Ограничьте: потребление чая, кофе, алкоголя, злаковых, сахара и полуфабрикатов

Исключите: еду, которая подвергалась воздействию химикатов
продукты, на которые у вас непереносимость

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Будьте физически активны: гуляйте, реже пользуйтесь лифтом, ездите на работу на велосипеде, плавайте

Уделяйте 10 мин в день физическим упражнениям

ДВИЖЕНИЕ



Опасно: тренироваться в период, когда вы чувствуете слабость

Избегайте: больших нагрузок без определенной подготовки

Продукты, способствующие засыпанию: обезжиренное молоко, орехи, бананы, шпинат, нут, креветки

Ложитесь спать и просыпайтесь в одно и то же время

ЗДОРОВЫЙ СОН



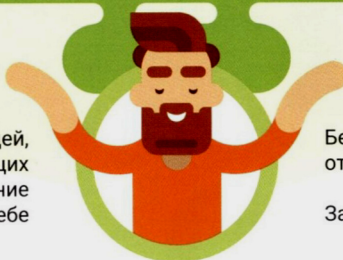
Не спите на старых матрасе и подушке

Выключайте телевизор и смартфон за час до сна
Принимайте горячую ванну
Убедитесь, что в комнате темно, тихо и прохладно

ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ СТРЕССА

Цените то, что имеете
Не забывайте про личное время

Избегайте людей, негативно влияющих на ваше отношение к самому себе



Берите тайм-аут от работы и быта
Занимайтесь йогой

Правильно питайтесь
Используйте различные расслабляющие методики

Возьмите на себя ответственность