

Как восстановить режим после праздников: действуем последовательно

Главный внештатный специалист по терапии и общей врачебной практике Минздрава России Оксана Драпкина рассказала о пяти шагах на пути к ЗОЖ:

Нормализация сна. Ночной сон менее 8 часов приводит к тому, что на следующий день человек съедает на 200-300 ккал больше, чтобы поддерживать себя в тонусе. Важной составляющей здорового сна является рутинная подготовка: теплый душ, несколько страниц любимой книги, отказ от гаджетов.

Нормализация питания. Ешьте больше овощей и фруктов, включите в рацион 20 г орехов ежедневно и рыбу 2 раза в неделю.

Планирование физической активности. Количество пройденных шагов в течение дня не должно быть менее 10 000. Каждые 15 мин необходимо вставать из-за компьютерного стола и делать разминку (3-5 мин).

Мониторинг изменений. Чтобы удерживать мотивацию по возобновлению ЗОЖ, необходимо измерять промежуточные результаты. К примеру, производить замеры веса и окружности талии 1 раз в неделю.

Будьте аккуратны при введении новых привычек. Лучше действовать поступательно. Можно сначала наладить сон в течение 1-2 недель с переходом на нормализацию питания.