

Безкоштовний онлайн-курс

# “Stress Management”

Короткі Рекомендації



# Короткі Рекомендації

1. **Пройдіть клінічні тести** у [телеграм-боті](#). Якщо є рекомендації звернутися за консультацією до фахівця - не зволікайте

## 2. Менеджмент харчування

- Прибрати цукор та швидкі вуглеводи
- Вода: добовий орієнтир - 30 мл/кг тіла
- Додаємо корисні жири
  - Тваринні жири = сало, бекон, риба, морепродукти, ікра, субпродукти
  - Омега жири = риба, морепродукти, ікра, водорості
  - Рослинні жири = горіхи, оливкова олія
- Вживаємо білок
- Поки літо! Свіжі овочі, фрукти, ягоди = 0,7-1 кг в день
- Клітковина = крупи, бобові, овочі, гриби

## 3. Менеджмент сну

- Лягати до 22-23 години
- Спати від 6 до 8 годин
- Свіже повітря 40-60% вологості та 18-22° в спальні
- Абсолютна темрява та зручне ліжко+подушка
- Прибрати doomscrolling новин
- Легка вечеря без швидких вуглеводів
- Прогулянка перед сном

## 4. Додаємо фізичне навантаження

- Починаємо ходити та доводимо це до 7-15K кроків на день
- По можливості додаємо 2-3 силові тренування на тиждень
- Збільшуємо повсякденну активність (танці, активний відпочинок, пройтись до офісу або в магазин)