

СПОРТИВНЫЙ ЗОЖ

СОВЕТЫ



1. КАЖДЫЙ ДЕНЬ ПЕЙТЕ СМУЗИ

Если у вас не получается употреблять рекомендованные ВОЗ 5 порций овощей и фруктов каждый день, введите в свой рацион смузи. Приготовить этот напиток очень просто – достаточно загрузить все ингредиенты в блендер и измельчить. За основу желательно брать простую воду или кокосовую. Не готовьте смузи на молоке и молочных продуктах, такой напиток сложнее переварить. Добавьте несколько горстей зелени (шпинат, латук, ромэн, кейл и т. д.), огурец, яблоко. Это базовый набор, вы можете дополнять его другими овощами и фруктами, но перевес должен быть в сторону овощей.

2. НОСИТЕ С СОБОЙ БУТЫЛКУ ВОДЫ

Приобретите стеклянную или металлическую бутылку для воды и носите ее везде с собой. Это решит сразу несколько проблем – обезвоживание, которым страдает большинство городских жителей в той или иной форме, а также защита от вредного влияния пластика при использовании покупных бутылок. Вы можете брать собой просто чистую воду или добавлять туда дольки лимона для того, чтобы обогатить воду витаминами и антиоксидантами.

3. ДОБАВЛЯЙТЕ ЦЕЛЬНОЗЕРНОВЫЕ КРУПЫ И МУКУ

Если вы новичок в здоровом питании, а коричневый рис, зеленая гречка и цельнозерновая мука для вас в новинку и вкус их непривычен, попробуйте использовать 50/50 привычные крупы и цельнозерновые. Так вкус блюд будет не очень отличаться от привычных, но польза их возрастет.

СПОРТИВНЫЙ ЗОЖ СОВЕТЫ



4. РАЗМИНКА В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ

Если вы еще не начали ходить в спортзал или не привыкли заниматься спортом дома, попробуйте делать простую разминку несколько раз в течение дня. Это нужно не для того, чтобы нарастить мышцы, а для того, чтобы ускорить обмен веществ и сжигание жиров. Каждый час или два делайте наклоны, приседания, махи. Таким образом вы улучшите крово- и лимфообращения и ускорите метаболизм.

5. ВСЕГДА БЕРИТЕ ОВОЩНОЙ ГАРНИР

Если вам приходится обедать на работе в столовой, всегда выбирайте овощной гарнир. В таких столовых вы вряд ли найдете качественные цельнозерновые крупы или макаронные изделия, поэтому лучшим вариантом будет любой овощной гарнир, можно даже двойной.

6. ЗАВТРАКАЙТЕ

Приучите себя не пропускать завтрак. Пропуск первого приема пищи может привести к перееданию в течение дня и быстрому падению уровня энергии. Необязательно готовить что-то сложное, это может быть бутерброд из цельнозернового хлеба с сыром и вареным мясом, кружочками помидоров и листьями салата. Можно приготовить завтрак с вечера – например, испечь цельнозерновые кексы или оладьи. Еще один простой вариант завтрака – это овсянка, замоченная на ночь в кефире с ягодами. Держать ее нужно в холодильнике.

СПОРТИВНЫЙ ЗОЖ СОВЕТЫ



7. УБИРАЙТЕ ТЕЛЕФОН ОТ КРОВАТИ

Здоровье невозможно без качественного сна. Одной из простых привычек может стать отказ от гаджетов за полчаса до сна. Выключайте телевизор, компьютер, убирайте подальше телефон. Эти полчаса можно посвятить легкой разминке, гигиеническим процедурам, чтению, самомассажу или общению с близкими. Уже через несколько дней вы почувствуете, что ваш сон стал крепче, а вам легче вставать по утрам и бодрость сохраняется дольше.