



КАК ВСТРЕТИТЬ НОВЫЙ ГОД БЕЗ ВРЕДА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

СОВЕТЫ ВРАЧЕЙ «ЗДРАВНИЦЫ»

ПРОСТЫЕ, НО ВАЖНЫЕ СОВЕТЫ
О ТОМ, КАК ПРОВЕСТИ СЕЗОН
ЗИМНИХ ЗАСТОЛИЙ БЕЗ ВРЕДА ДЛЯ
ЗДОРОВЬЯ, ДАЮТ СПЕЦИАЛИСТЫ
МНОГОПРОФИЛЬНОГО
МЕДИЦИНСКОГО ЦЕНТРА
«ЗДРАВНИЦА».

ЭКСПЕРТЫ, АВТОРЫ:



САМОЙЛОВА
Елена Валерьевна
врач-терапевт, врач
биорезонансной терапии,
диетолог, терапевт-гомеопат,
психолог, консультант
по коррекции веса
и психологии пищевого
поведения



ТАРАСОВА
Светлана Александровна
врач-терапевт, врач
биорезонансной терапии

ДОКТОР, А ГДЕ ЖЕ ТАБЛЕТКИ?

Правильный подход — профилактический. Многие болезни можно предотвратить, немного скорректировав привычки и образ жизни. Если же вы не знаете с чего начать или чувствуете, что не справляетесь самостоятельно — приходите в «Здравницу». Здесь вам помогут специалисты: врачи биорезонансной диагностики и терапии, гастроэнтерологи, психолог и диетолог, специалисты массажа, которые научат выстраивать здоровые отношения с едой и собственным телом. В «Здравнице» разработана специальная биорезонансная диагностическая программа «Полноценное питание для здоровья и идеальных форм».

1. Прислушайтесь к себе

Как бы вы на самом деле хотели встретить этот праздник? В шумной компании друзей или тихо, в кругу семьи? Вспомните, как проходил ваш Новый год в прошлые годы. Нравилось ли вам это? Хотите испытать те же ощущения снова?

Первое, чем может обернуться праздник — переедание и избыток алкоголя, которые способны испортить самочувствие и даже привести к врачу в послепраздничные дни. Что посоветует и терапевт, и диетолог, и психолог? Подумайте, чем можно наполнить праздничное время, кроме застолья. Может быть, прогулкой, играми, творчеством или просто приятным общением? Нередко причиной лишнего употребления алкоголя становятся внутреннее напряжение или некомфортная обстановка, а переедания — скука.

2. Не ставьте цель похудеть к празднику

Многие рассуждают так: «Сейчас я себя ограничу, чтобы потом позволить все, что захочу». Такой подход вреден и для тела, и для психики. После периода строгих ограничений на расслабившуюся пищеварительную систему ложится чрезмерная нагрузка, с которой она может не справиться. Результат — от обострения функциональной диспепсии (нарушения пищеварения) до приступа панкреатита.

Не менее опасен и психологический аспект: «запретная» еда кажется особенно желанной, а ее переедание нередко вызывает чувство вины, способное полностью испортить удовольствие от праздника.

Эти же риски связаны и с «голодным» 31 декабря, когда весь день проходит в спешке и прием пищи незаметно переносится к ночи. Постарайтесь соблюдать привычный режим. Регулярное питание поможет сохранить хорошее самочувствие и избежать переедания за праздничным столом.

3. Даже если стол ломится от угощений, не забывайте слушать свой организм: что хочется реже всего?

Берите небольшие порции, делайте короткие паузы, отвлекайтесь от разговора, чтобы прочувствовать вкус и удовольствие от еды. Страйтесь не есть на автомате. Важно не наполнить желудок, а подарить себе насыщение и вкусовое удовольствие. Когда почувствуете сытость, остановитесь. Дайте организму время, и, возможно, поймете, что больше не хотите продолжать трапезу.

Алкоголь тоже может быть частью праздника. Главное, чтобы он радовал вкусом и легким ощущением расслабления. Пейте умеренно, небольшими глотками, и остановитесь пока остается ощущение удовольствия, а не наступает дискомфорт.



Самара,
ул. Галактионовская, 106 А
8 (800) 201-96-93
8 (846) 200-09-20
www.zdravnica-samara.ru