



# 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

## 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. Старайтесь 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.

## 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».



**Здравница**  
МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР

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