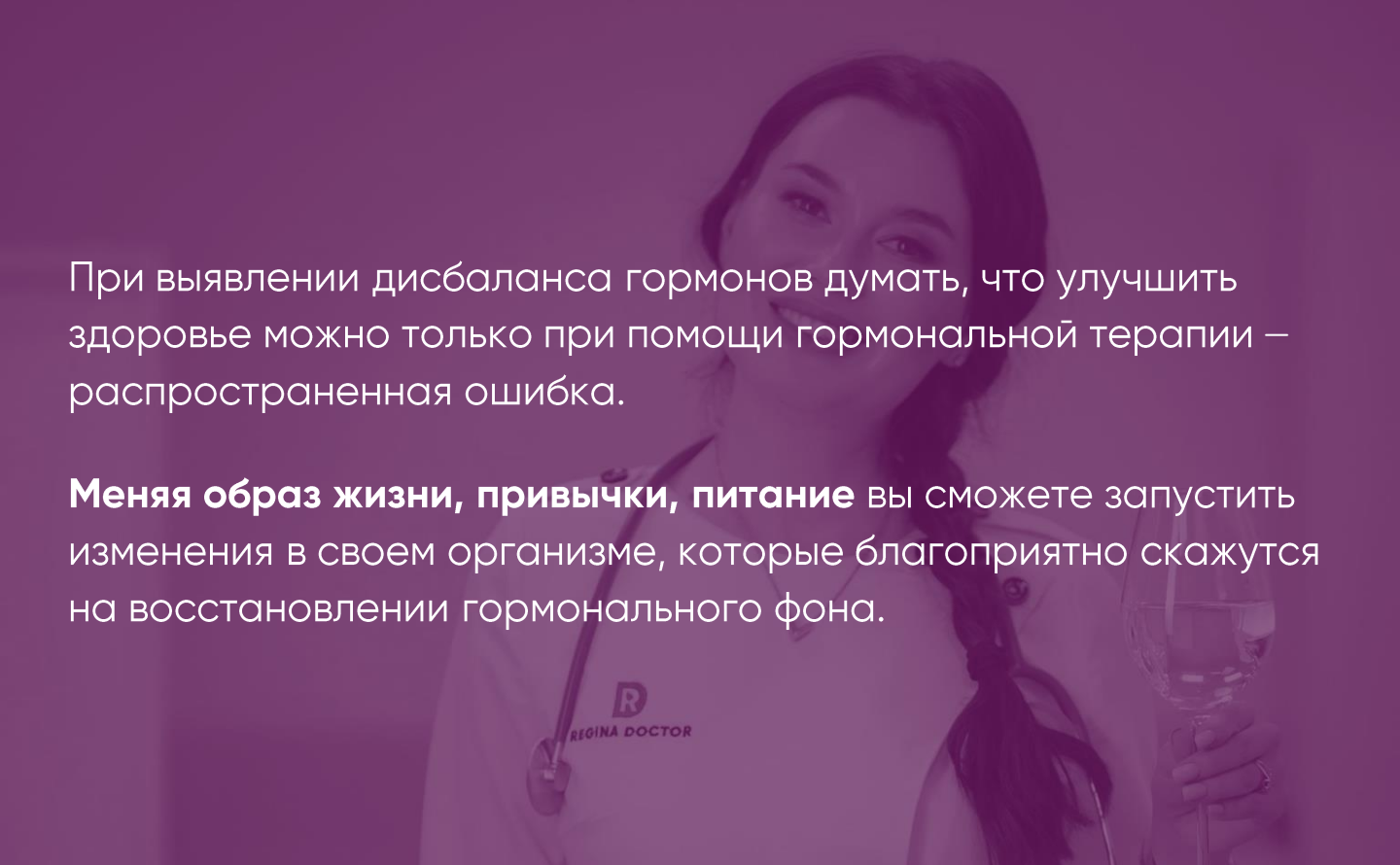


Гайд

# ПОШАГОВЫЙ ПЛАН улучшения гормонального здоровья



При выявлении дисбаланса гормонов думать, что улучшить здоровье можно только при помощи гормональной терапии – распространенная ошибка.

**Меня образ жизни, привычки, питание** вы сможете запустить изменения в своем организме, которые благоприятно скажутся на восстановлении гормонального фона.

Конечно, добиться максимального улучшения самочувствия или полного баланса гормонов возможно только при разборе ваших данных, и зная четкие алгоритмы решения проблемы.

Подробное изучение темы, руководство при нарушениях гормонального фона, обратная связь от команды врачей, а также более 20 упражнений по улучшению самочувствия ждет вас на **двухдневном интенсиве**:

**«ГОРМОНАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ ДЛЯ КАЖДОГО»**

**Но как помочь своему организму уже сейчас  
и запустить механизмы по улучшению  
гормонального здоровья?**



# ШАГ 1: меняем питание

Зависимость от сладкого, кофе, неработающие диеты – **первые сигналы о дисбалансе гормонов**. Вот несколько простых рекомендаций, которые помогут вам начать чувствовать вкус правильной пищи, и не думать постоянно о еде:

- Начинайте свое утро с 2 стаканов теплой воды.
- Формируйте привычку завтракать не позднее 20–40 минут после пробуждения.
- Исключите из рациона кофе и сладкое.
- Введите в ежедневный рацион 500–700 грамм овощей в день.
- Пейте воду за 5 минут до приема пищи.
- Принимайте БАДы только после анализов и назначения врача.
- Готовьте еду дома

Пересмотреть свое питание полностью вы сможете на двухдневном интенсиве **«Гормональное здоровье для каждого»** с помощью готовых рационов питания:

- 🍃 при инсулинорезистентности
- 🍃 при сахарном диабете
- 🍃 при прохождении гормональной терапии
- 🍃 для чистой кожи без акне и высыпаний

С этими инструментами и знаниями вы сможете продолжить улучшать свое самочувствие питаясь сбалансировано и вкусно.



# ШАГ 2: улучшаем качество сна

Эти простые рекомендации позволят вам начать любить утро, выспаться и **получить качественный сон**:

- Исключите за 1 час до сна все гаджеты, яркий белый свет и просмотр телевизора.
- Ложитесь спать на 1 час раньше обычного отхода ко сну.
- 1-2 раза в неделю просыпайтесь без будильника – дайте себе возможность отсыпаться полностью.
- Снижайте температуру воздуха в комнате, постепенно на 1°, но не ниже 17°C.
- За 1 час до сна выйдите на прогулку.

# ШАГ 3: увеличиваем физическую активность

Физическая активность колоссально влияет на гормональный фон, повышая концентрацию гормонов в плазме крови. Вспомните, как окрыленно вы чувствуете себя после тренировки, здесь в ход идут **гормоны счастья, «успеха» и «влюбленности»**.

- Выполняйте ежедневную зарядку.
- Проанализируйте свою активность в течение дня, и добавляйте дополнительно прогулки по 2–3 км в день.
- Начните плавать, или добавьте любые другие тренировки: танцы, зумбу, пилатес, йогу.
- Увеличивайте постепенно нагрузку силовыми тренировками: отжиманиям, приседаниями, подтягиваниями и т. д.

**При гормональных сбоях, выработку серотонина, эндорфина и дофамина необходимо тренировать!**

# ШАГ 4: контролируем уровень стресса

Постоянный стресс ухудшает качество сна, снижает иммунитет, качество кожи и волос, и может быть причиной депрессий. Поэтому важно знать, как контролировать уровень стресса в организме.

Вводите новые расслабляющие ритуалы и **позволяйте себе отдыхать**.

- Проанализируйте ситуации, вызывающие напряжение и стресс, измените свое отношение к происходящему.
- Введите, минимум 3 приятных для вас занятия.
- Научитесь расслабляющему диафрагмальному дыханию.
- Введите практики медитации.

**При соблюдении этих доступных 4 шагов вы запустите механизмы нормализации гормонального здоровья!**

