

5 советов как восстановить организм после новогодних праздников



В период новогодних и рождественских праздников мы позволяем себе много лишнего. Это касается не только еды (которая изобилует жирами и углеводами), но и алкоголя, и образа жизни. Как восстановить организм и мотивировать себя на выполнение рабочих задач и посленовогодних обещаний?

1. Даем организму *полноценный отдых*. Это означает полноценный сон, пешие прогулки на свежем воздухе и какое-нибудь спокойно занятие "для души". Через 1-2 дня такого размеренного режима вы вновь почувствуете прилив жизненных сил.

2. *Выводим токсины*. Не секрет, что продукты распада алкоголя отравляют наш организм. Негативное воздействие на него оказывает также жирная и жареная пища. Чистая вода имеет свойство быстро выводить из организма вредные вещества. В качестве полезного питья подойдет чистая негазированная вода или зеленый чай без сахара.

3. *Сбросить лишние калории*. Основное правило для восстановления сил после «активного» отдыха – умеренность в пище и питье. Не нужно после новогодних застолий садиться на строгую диету или голодать, это приведет к нарушению обмена веществ. Отдайте предпочтение листовым салатам. Также можно есть легкий белок, например, креветки и нежирную рыбу. Такой рацион улучшает отток желчи, ферментативную активность организма и помогает пищеварению. Диетологи рекомендуют ограничиться сырыми или тушеными овощами, мясным и овощными бульонами.

4. *Возвращаем себе цветущий вид*. Поскольку цвет лица многое говорит об общем состоянии организма, следует позаботиться о том, чтобы кожа выглядела красиво и естественно. Запланируйте поход в баню, расслабляющую ванну. Не лишними так же будут пилинг, маски для кожи лица, примочки из настоев трав.

5. Не забывайте *о соблюдении режима дня*. Вовремя вставайте и ложитесь, обязательно выходите на прогулку на свежем воздухе, хотя бы иногда ходите пешком.

Врач-гигиенист (заведующий отделом) отдела общественного здоровья
Дервоедова Екатерина Васильевна