



الروتين الصحي اليومي للدكتور أوز المكون من 9 خطوات

من بناء عادات نوم أفضل إلى الاستغناء عن السكر،
انغمس في الروتين الصحي اليومي للدكتور أوز
لتعزيز صحتك العامة والعافية.



الخطوة 3: استبدال السكر بالألولوز

تناول قهوتك مع [الأيلوز](#)
بدلاً من السكر لتحصل على 70%
من الحلاوة بنسبة 10% فقط
من السعرات الحرارية.



الخطوة 2: تناول المكملات الغذائية الخاصة بك

تناول الفيتامينات، بما في ذلك
[الفيتامينات المتعددة](#)، مع [ميثيل ب](#)،
مزيج معدني مع [الزنك](#)،
و [أحماض أوميغا 3 الدهنية](#) (DHA/EPA)



الخطوة 1: تحسين روتينك الصباحي

استيقظ في نفس الوقت كل يوم
حتى تتمكن من تأسيس روتين.



الخطوة 6: تتبع خطواتك اليومية وتمارين القوة

اطمح إلى المشي 10000 خطوة يوميًا.
تمارين القوة لمدة 30 دقيقة
على الأقل 3 مرات أسبوعيًا.
سيبني عضلات خالية من الدهون تحرق السعرات الحرارية.
[تناول البروتين الغني](#) للمساعدة في إعادة بناء العضلات.



الخطوة 5: كن ذكيًا في تناول الوجبات الخفيفة

تناول الأطعمة الصحية الكاملة طوال اليوم
مع كمية محدودة من الكربوهيدرات مثل
[المكسرات](#)، و [الشوكولاتة الداكنة](#) و
[رقائق جوز الهند](#) سوف توازن طاقتك.



الخطوة 4: وضع استراتيجية لتوقيت الوجبة

قم بموازنة هرموناتك
وتحسين صحتك بالصيام المتقطع،
ولا تأكل بعد الساعة 8 مساءً.



الخطوة 9: ممارسة الامتنان

اكتب عن أي مخاوف قد تكون لديك
في مذكرات لإبعادها عن ذهنك.
اكتب أيضًا شيئًا يجعلك ممتنًا أو عن شخص عزيز عليك
ليمنحك هدفًا إضافيًا لليوم الجديد التالي.



الخطوة 8: التزم بروتين نومك

جرب الشاي الخالي من الكافيين
لدعم النوم، مثل [البابونج](#) أو
[الرويبوس](#). إذا كنت تواجه صعوبة في النوم،
فقد يكون [الميلاتونين](#) مفيدًا.
قم بإيقاف تشغيل الشاشات الرقمية وشاشات التلفزيون
على الأقل 30 دقيقة قبل موعد النوم.



الخطوة 7: تناول الكولاجين لصحة البشرة والشعر

مكملات [الكولاجين اليومية](#) هي
طريقة سهلة للمساعدة
في تعزيز صحة ومظهر شعرك وبشرتك وأظفرك.