



שגרת הבריאות היומית בת 9 השלבים של ד"ר אוז

מבניית הרגלי שינה טובים יותר ועד להפחתת הסוכר,
למדו על שגרת הבריאות היומית של ד"ר אוז
שתעזור לכם בשיפור הבריאות והרווחה הכללית.



שלב 3: החליפו סוכר עם אלולוזה

במקום סוכר, הוסיפו [אלולוזה](#) לקפה כדי לקבל 70% מהמתיקות עם רק 10% מהקלוריות.



שלב 2: נטילת תוספי תזונה

קחו ויטמינים, כולל: [מולטי-ויטמינים](#) עם ויטמין מתיל B, תרכובת מינרלים עם [אבץ](#), וחומצות שומן [אומגה-3](#) (DHA/EPA).



שלב 1: שגרת בוקר מיטבית

כדאי להתעורר באותה השעה בכל יום כדי לבסס את השגרה.



שלב 6: עקבו אחר מספר הצעדים היומיים והקפידו על פעילות גופנית

יש לשאוף ל-10,000 צעדים ביום. אימוני כושר למשך 30 דקות 3 פעמים בשבוע לפחות מבטיחים בניית שרירים ושריפת קלוריות. [יש לאכול חלבון עשיר](#) כדי לעזור בבניית השרירים מחדש.



שלב 5: נשנשו בחוכמה

אם אוכלים מזונות בריאים ודלי פחמימות במשך היום, כגון: [אגוזים](#), [שוקולד מריר ופתיתי קוקוס](#), זה מסייע באיזון רמת האנרגיה שלכם.



שלב 4: תכננו מראש את זמני הארוחות

אזנו את ההורמונים ושפרו את הבריאות עם צום לסירוגין, ואל תאכלו אחרי 8 בערב.



שלב 9: תרגלו הכרת תודה

כתבו על החששות שעשויים להיות לכם ב"יומן דאגות" כדי להסיר אותם מהמחשבות. בנוסף, כתבו על משהו שעליו אתם אסירי תודה או על מישהו אהוב כדי לספק לעצמכם תכלית נוספת ליום המחרת.



שלב 8: הסדירו את שגרת השינה

נסו תה נטול קפאין שתומך בשינה, כמו [קמומיל](#) או [רויבוש](#). אם קשה לכם להירדם, תוספי [מלטונין](#) עשויים לעזור. יש לכבות מסכים אלקטרוניים לפחות 30 דקות לפני השינה.



שלב 7: יש ליטול קולגן כל יום למען בריאות העור והשיער

[תוספי קולגן](#) הם הדרך הקלה לשפר את הבריאות והמראה של השיער, העור והציפורניים שלכם.