



La routine quotidiana del Dott. Oz per il benessere in 9 fasi

Dal migliorare le abitudini del sonno all'eliminazione degli zuccheri, immergiti nella routine quotidiana del Dottor Oz per migliorare la tua salute e il tuo benessere.



Prima fase: routine mattutina

Svegliati alla stessa ora ogni giorno, in modo da stabilire una routine.



Seconda fase: integratori

Prendi le tue vitamine, compreso un [multivitaminico](#) con metilato [B](#), una combinazione di minerali con [zinco](#), e [acidi grassi omega-3](#) (DHA/EPA).



Terza fase: sostituire lo zucchero con l'alluloso

Prendi il tuo caffè con [l'alluloso](#) invece che con lo zucchero da tavola, per ottenere il 70% di dolcezza con solo il 10% delle calorie.



Quarta fase: l'orario dei pasti

Riequilibra i tuoi ormoni e migliora la tua salute con il digiuno intermittente e non mangiare dopo le 20:00.



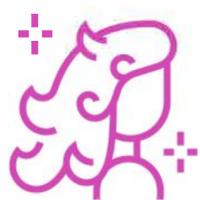
Quinta fase: spuntini sani

mangia dei spuntini durante la giornata, con pochi carboidrati, come [le noci](#), [il cioccolato fondente](#) e le [scaglie di cocco](#) per equilibrare la tua energia.



Sesta fase: monitorare i tuoi passi giornalieri

Prova a camminare 10.000 passi al giorno. Allenati per 30 minuti almeno 3 volte alla settimana a livello muscolare per bruciare calorie. Mangia molte [proteine](#) per aiutare a ricostruire i muscoli.



Settima fase: il collagene per la salute della pelle e dei capelli

L'integrazione quotidiana di [collagene](#) è un modo semplice per contribuire a migliorare la salute e l'aspetto dei capelli, della pelle e delle unghie.



Ottava Fase: la tua routine del sonno

Un modo semplice per aiutare è bere del tè senza caffeina che favorisce il sonno, come la [camomilla](#) o [il rooibos](#). Se fai fatica ad addormentarti, può essere utile la [melatonina](#). Spegni gli schermi digitali e televisivi almeno 30 minuti prima di andare a letto.



Nona fase: la gratitudine

Scrivi le tue preoccupazioni in un diario per togliertele dalla testa. Inoltre, scrivi qualcosa che ti rende grato o che riguarda una persona cara per darti uno scopo in più per affrontare la giornata.