



9 kroków do zdrowia wg Dr. Oza

Od lepszej higieny snu po ograniczenie cukru!
Zobacz, co poleca Dr. Oz i zadbaj o swoje zdrowie
i dobre samopoczucie.



Krok 1. Zmień swoją poranną rutynę

Codziennie rano wstawaj o tej samej porze.



Krok 2. Zażywaj suplementy

W szczególności [witaminy](#), takie jak produkty z metylowaną [witaminą B](#), mineralne kompleksy [cynku](#) oraz [kwasy omega-3](#) (DHA/EPA).



Krok 3. Zastąp cukier alulozą

Zamiast cukru dodaj do kawy [alulozę](#), która jest równie słodka, ale zawiera jedynie 10% kalorii.



Krok 4. Planuj posiłki

Zadbaj o hormony i swoje zdrowie, stosując post przerywany. Nie jedz po 20:00.



Krok 5. Podjadaj z głową

Jedz pełnowartościowe posiłki w ciągu dnia o niskiej zawartości węglowodanów. Wybieraj [orzechy](#), [gorzką czekoladę](#) oraz [płatki kokosowe](#), a dostarczysz organizmowi energii na cały dzień.



Krok 6. Licz kroki i trenuj

Rób codziennie min. 10 tys. kroków. Dodaj do tego 30-minutowy trening siłowy co najmniej 3 razy w tygodniu, a zobaczysz, jak kilogramy znikają. Spożywaj [wysokobiałkowe posiłki](#), żeby budować mięśnie.



Krok 7. Kolagen na zdrową skórę i włosy

Codzienna [suplementacja kolagenem](#) to najprostszy sposób na zdrowsze i piękniejsze włosy, skórę i paznokcie.



Krok 8. Zadbaj o higienę snu

Wybieraj napoje bezkofeinowe, które nie pobudzają, takie jak [herbata rumiankowa](#) czy [rooibos](#). Jeśli masz problemy z bezsennością, zacznij zażywać [melatoninę](#). Nie oglądaj telewizji i nie korzystaj z telefonu przed snem.



Krok 9. Praktykuj wdzięczność

Spisz wszystkie swoje zmartwienia w specjalnym dzienniku, a poczujesz się lepiej. Zapisz również rzeczy, które sprawiły Ci radość. Zobacysz, jak dodadzą Ci energii na każdy dzień.