



Распорядок дня доктора Оза: 9 важных шагов

От здорового сна до отказа от сахара — узнайте об ежедневных полезных привычках доктора Оза, которые помогут вам улучшить общее состояние здоровья и самочувствие.



Шаг №1: оптимизируйте ваше утро

Просыпайтесь в одно и то же время каждый день, чтобы сформировать привычку.



Шаг №2: принимайте добавки

Ежедневно принимайте витамины: [мультивитамины](#) с метилированным [витамином В](#), комплекс микроэлементов с [цинком](#) и [жирными кислотами омега-3](#) (ДГК/ЭПК).



Шаг №3: замените сахар аллюлозой

Добавьте в кофе [аллюлозу](#) вместо сахара, чтобы получить 70% сладости и только 10% калорий.



Шаг №4: спланируйте приемы пищи

Сбалансируйте гормональный фон и улучшите здоровье с помощью интервального голодания, не ешьте после 8 вечера.



Шаг №5: включите в рацион снеки

В течение дня отдавайте предпочтение полезной пище с ограниченным количеством углеводов: [орехам](#), [темному шоколаду](#) и [кокосовым хлопьям](#) — они помогут повысить уровень энергии.



Шаг №6: фокус — на количество шагов и тренировки

Стремитесь ежедневно проходить 10 000 шагов. Силовые тренировки по 30 минут не менее 3 раз в неделю помогут нарастить сухую мускулатуру, которая сжигает калории. Ешьте [богатую белком пищу](#), чтобы восстановить мышцы.



Шаг №7: принимайте коллаген для здоровья кожи и волос

Ежедневный прием [добавок с коллагеном](#) — простой способ укрепить здоровье и улучшить внешний вид волос, кожи и ногтей.



Шаг №8: позаботьтесь о здоровом сне

Попробуйте чай без кофеина, способствующий сну, например [ромашковый](#) или [ройбуш](#). Если вы с трудом засыпаете, вам может помочь [мелатонин](#). Все цифровые экраны: телефоны, телевизоры — должны быть выключены за 30 минут до сна.



Шаг №9: будьте благодарны

Запишите все свои тревоги и переживания в дневник, чтобы отвлечься от них. Кроме того, запишите то, что вызывает у вас чувство благодарности или расскажите о ваших любимых, чтобы получить необходимый заряд энергии и позитива на следующий день.