



Dr. Öz'ün 9 Adımlı Günlük Sağlık Rutini

Dr. Öz'ün günlük sağlık rutininden daha iyi uyku alışkanlıkları oluşturmaya, şeker tüketimini azaltmaya kadar, genel sağlığınıza artırmak için atılacak adımlar.



Adım 1: Sabah Rutininizi İyileştirin

Bir rutin oluşturmaya her sabah aynı saatte kalkarak başlayın.



Adım 2: Takviyelerinizi almayı unutmayın.

Vitaminlerinizi alın, bunlar arasında, metile edilmiş [B vitamini içeren bir multivitamin](#), [çinko](#) içeren bir mineral kombinasyonu, ve [omega-3 yağ asitleri](#) (DHA/EPA) bulunan bir takviye yer almalıdır.



Adım 3: Şekeri Alluloz ile Değiştirin.

Kahvenizi masa şekerinin yerine [allulozla](#) için, sadece kalorisinin %10'u ile %70 tatlılık elde edin.



Adım 4: Öğün Zamanlamasını Stratejik Yapın.

Hormonlarınızı dengeleyin ve sağlığınıza geliştirmek için aralıklı oruç yapın, akşam 8'den sonra yemek yemeyin.



Adım 5: Atıştırmalıklarınızı İyi Seçin

Gün boyunca [fındık](#), [bitter çikolata](#), [hindistan cevizi](#), gibi ve sınırlı ek karbonhidrat içeren sağlıklı besinlerle enerjinizi dengeleyin.



Adım 6: Adımlarınızı Sayın ve Güç Antrenmanı Yapın.

Günde en az 10.000 adım atmaya çalışın. Haftada en az 3 kez 30 dakika boyunca güç antrenmanı yapmak, kalori yakımını sağlayan ince kas kütlesi oluşturacaktır. Kasları yeniden inşa etmeye yardımcı olmak için [protein](#) açısından zengin beslenin.



Adım 7: Günlük Olarak Cilt ve Saç Sağlığınıza İyileştirin

Kolajen Alın. [Kolajen takviyesi](#) saç, cilt ve tırnak sağlığınıza arttırmak için en kolay yoldur.



Adım 8: Uyku Rutininizi Ayarlayın.

Uykuyu destekleyen kafeinsiz çayları deneyin, [örneğin papatya](#) veya [rooibos çayı](#). Uykuya dalma konusunda zorlanıyorsanız, [melatonin](#) yardımcı olabilir. Yatmadan en az 30 dakika önce dijital ve televizyon ekranlarını kapatın.



Adım 9: Şükran Pratiği Yapın.

Zihninizi rahatlatmak için endişelerinizi bir günlüğe yazın. Ayrıca, sizi şükür duygusuyla dolduracak veya sevdiğinizle ilgili bir şeyleri yazarak, bir sonraki yeni güne ekstra bir amacınız olsun.