



Розпорядок дня доктора Оза: 9 важливих кроків

Від здорового сну до відмови від цукру — дізнайтеся про щоденні корисні звички доктора Оза, які допоможуть вам поліпшити загальний стан здоров'я та самопочуття.



Крок 1: оптимізуйте ваш ранок

Прокидайтеся в один і той самий час щодня, щоб сформувати звичку.



Крок 2: приймайте добавки

Щодня приймайте вітаміни: [мультивітаміни](#) з метильованим вітаміном **В**, комплекс мікроелементів із [цинком](#), і [жирними кислотами омега-3](#) (ДГК/ЕПК).



Крок 3: замініть цукор аюлозою

Пийте каву з [аюлозою](#) замість цукру, щоб отримати 70% солодкості та лише 10% калорій.



Крок 4: сплануйте прийоми їжі

Збалансуйте гормональний фон і поліпшіть здоров'я за допомогою інтервального голодування, не їжте після 8 вечора.



Крок 5: додайте до раціону перекуски

Протягом дня віддавайте перевагу корисній їжі з обмеженою кількістю вуглеводів: [горіхам](#), [темному шоколаду](#) та [кокосовим пластівцям](#) — вони допоможуть підвищити рівень енергії.



Крок 6: відслідковуйте кількість кроків та тренуйтеся

Намагайтеся щодня проходити 10 000 кроків. Силові тренування по 30 хвилин не менше 3 разів на тиждень допоможуть наростити суху мускулатуру, яка спалює калорії. Їжте багату на [білок](#) їжу, щоб відновити м'язи.



Крок 7: приймайте колаген для здоров'я шкіри та волосся

Щоденний прийом [добавок з колагеном](#) — простий спосіб зміцнити здоров'я і поліпшити зовнішній вигляд волосся, шкіри та нігтів.



Крок 8: подбайте про здоровий сон

Спробуйте чай без кофеїну, що сприяє сну, наприклад [ромашковий](#) або [ройбуш](#). Якщо ви насилу засинаєте, вам може допомогти [мелатонін](#). Усі телефони та телевізори мають бути вимкнені за 30 хвилин до сну.



Крок 9: будьте вдячні

Записуйте всі проблеми, які вас турбують, у щоденник переживань, щоб відволіктися від них. Також запишіть щось, що викликає у вас почуття вдячності або розкажіть про близьких людей, щоб отримати необхідний заряд енергії та позитиву на наступний день.