



奥兹博士的每日健康九步曲

从养成更好的睡眠习惯到减少糖分摄入，
深入了解奥兹博士的日常健康方法，
优化你的整体健康。



第 1 步：优化你的晨间常规

每天在同一时间起床，养成一种生活习惯。



第 2 步：服用你的补充剂

补充维生素，包括含甲基化 B 的复合维生素、以及含锌和 omega-3 脂肪酸 (DHA/EPA) 的矿物质组合。



第 3 步：用阿洛酮糖代替糖

用阿洛酮糖代替食糖喝咖啡，可以获得 70% 的甜味，而热量只有 10%。



第 4 步：制定进餐时间策略

通过间歇性断食平衡荷尔蒙，优化健康状况，晚上 8 点后不要进食。



第 5 步：聪明地吃零食

全天都要吃有益健康的食物，少吃额外的碳水化合物。推荐坚果、黑巧克力和椰子片，以平衡你的能量。



第 6 步：跟踪每天的步数，并进行力量训练

立志每天步行 10,000 步。每周至少 3 次、每次 30 分钟的力量训练能锻炼出消耗热量的瘦肌肉。摄入丰富的蛋白质，帮助重建肌肉。



第 7 步：补充胶原蛋白帮助皮肤和头发健康

每天补充胶原蛋白是帮助促进头发、皮肤和指甲的美观和健康的简单方法。



第 8 步：调整睡眠作息

尝试饮用无咖啡萃取的支持睡眠的茶，如洋甘菊茶、博士茶。如果你难以入睡褪黑素可能会有所帮助。睡前至少 30 分钟关闭数码和电视屏幕。



第 9 步：践行感恩

在“忧虑日记”中写下你可能有的忧虑，让它们从你的脑海中消失。此外，还可以写下一些让你感激的事情或关于你所爱的人的事情，让你在新的一天有更多的目标。