

## Улучшение качества жизни через питание и контакт с телом

---

### Я разделила гайд на две части :

Психологическая часть работы и практическая часть работы.

Так как одно без другого не будет работать.

Всё начинается с нашей головы .

Но без действий не будет результата .

Единственное , что с нами на всю жизнь, это наше тело

И чем раньше мы это осознаем , тем лучше.

### МОЕ ТЕЛО

тело - храм твоей души и отношение  
к своему телу формирует  
**СОСТОЯНИЕ** в котором ты будешь  
взаимодействовать с миром.

Всё сама - помощи никогда не  
дождёшься.

Ни минуты на отдых - ещё больше  
будет дел, забот, отсутствия  
результатов.

Вечные конфликты.

Бережное отношение к телу даёт:

- Уважительное отношение  
окружения (в т.ч. детей)
- Заботу и поддержку со стороны
- Лёгкое получение всего от жизни  
(деньги, результаты)

Наша тело - делает для вас всё .

Позаботьтесь о нем . Нам нужно перестать его как то оценивать и тем более сравнивать с другими телами .

Оно дано с рождения одно и другого не будет , представьте если бы при рождении, нам выдавали автомобиль на всю жизнь и сменить нельзя , как бы вы за ним ухаживали ? Чем бы заправляли ?

**С чего всё начинается?. И точно будет результат ?**

С принятия тела таким ,какое оно есть сейчас и ответственности за это .

Потому что наше тело - это отражение полностью нашей жизни .

А за нашу жизнь - ответственны мы только сами .

Не муж , не родители , не подруга и тд

То, какой жизнью мы живем - это создали только мы , а тело лишь отражает нам это .

Тело - это живой ,чувствующий организм

Нам важно чтобы начать работать над собой из любви, сначала принять свое тело сейчас таким ,какое оно есть ,словно оно вот такое на всю жизнь и никогда не изменится.

И только тогда ,мы сможем начать заботиться о нём по любви, а не потому что с ним что то не так

не морить его диетами и колоть различными уколами и таблетками, не издеваться в тренажерном зале над ним ,словно тело- это собака над которой можно издеваться как хочется ,чтобы оно соответствовало и устраивало нас по каким то параметрам и стандартам

Когда всё будет только с заботой, с любовью ,для здоровья- тогда будет результат

Тело начнет быть благодарным и изменения будут сразу.

Тело - никогда не врет и это наш помощник ,а не враг и к нему важно прислушиваться.

**Главный критерий - это хорошее самочувствие, много энергии и бонус это прекрасный внешний вид тела.**

## Упражнение «ПИСЬМО»

**Найди время, 15 мин чтобы  
никто не отвлекал ,возьми лист  
бумаги и ручку и напиши  
письмо своему ТЕЛУ**

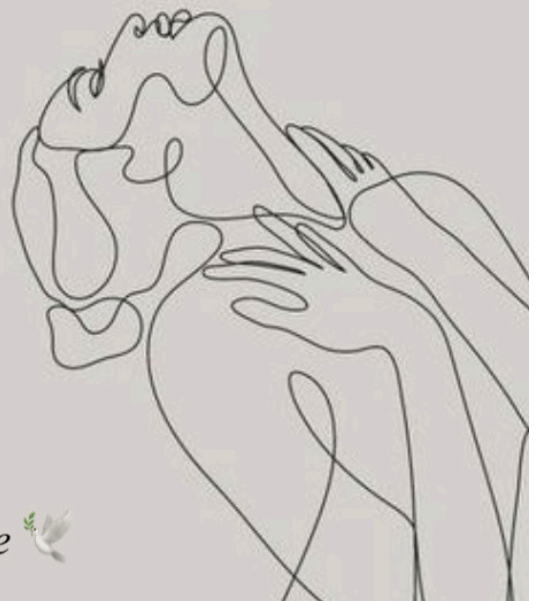
**Здравствуй, моё тело ,пишет  
тебе твоя ....**

**Я думаю о тебе ...**

**Ты такое ...**

**Я чувствую к тебе...**

*И пишем всё , что напишет рука , главное в этом  
процессе не думать , а просто писать 🖋️*



*Я на твоей стороне 🕊️*

## **Затем напиши второе ответное ПИСЬМО**

**от тела себе**

**«Как будто твое тело ,пишет  
тебе письмо , если бы оно  
умело говорить , чтобы тебе  
сказало?»»**

**Здравствуй,Настя ! Пишет  
письмо тебе ,твоё тело ...  
Я чувствую к тебе ...  
Я думаю о тебе ...  
Я злюсь , что ты ...  
Я хочу чтобы ты ....**

*И пишем не думая, все что напишет рука , не  
пугаемся, если там будет что то не очень  
приятное, нам важно это выгрузить на  
бумагу*



**Это упражнение - помогает нам осознать наше отношение к телу и взаимодействие с ним , а также словно пригласить его на разговор и дать ему слово и спросить « а чего хочешь ты на самом теле?»»**

**Когда мы написали письмо нашему телу , встаем перед зеркалом в полный рост (желательно в нижнем белье или голой)**

**Берем это письмо и читаем его вслух глядя себе в глаза и на свое тело .**

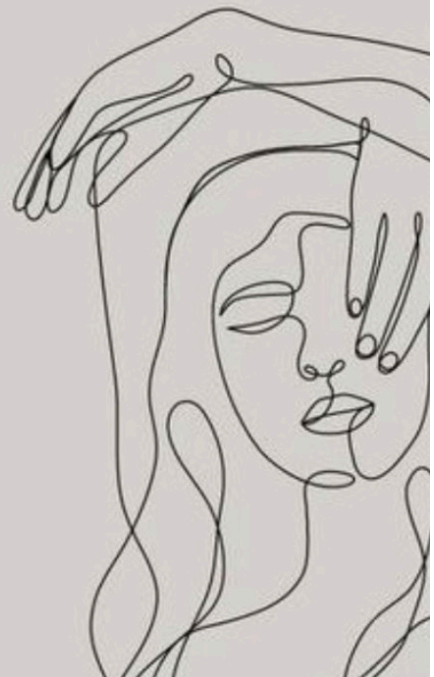
**Какие чувства у вас возникают при чтении , наблюдайте**

**После прочтения письма ,говорим телу:  
я больше не твоя хозяйка , мы с тобой партнеры ,я обещаю**

**слышать тебя, заботиться о тебе ,любить тебя**

**Это задание важно сделать .**

**С него начинаются изменения**

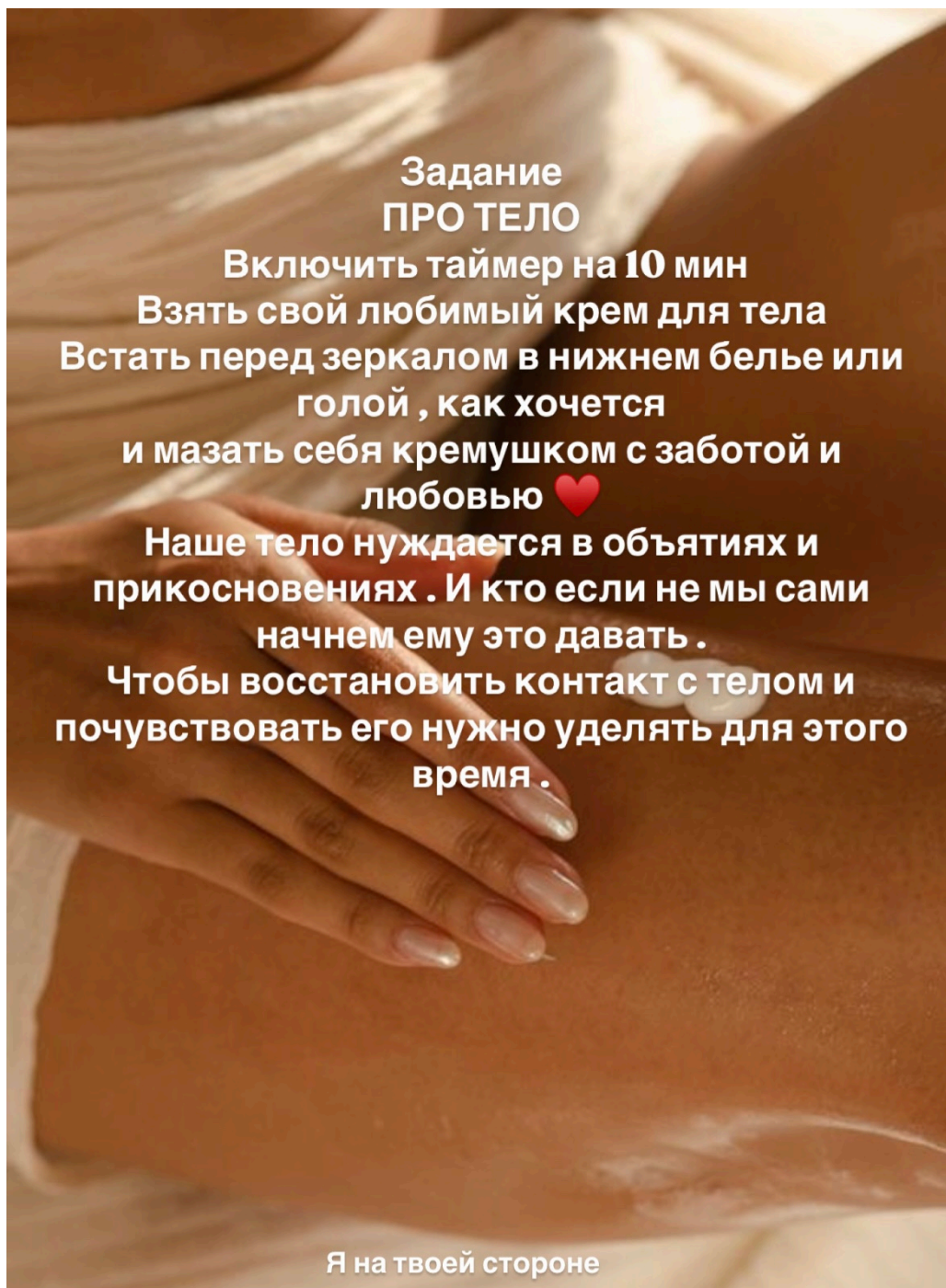


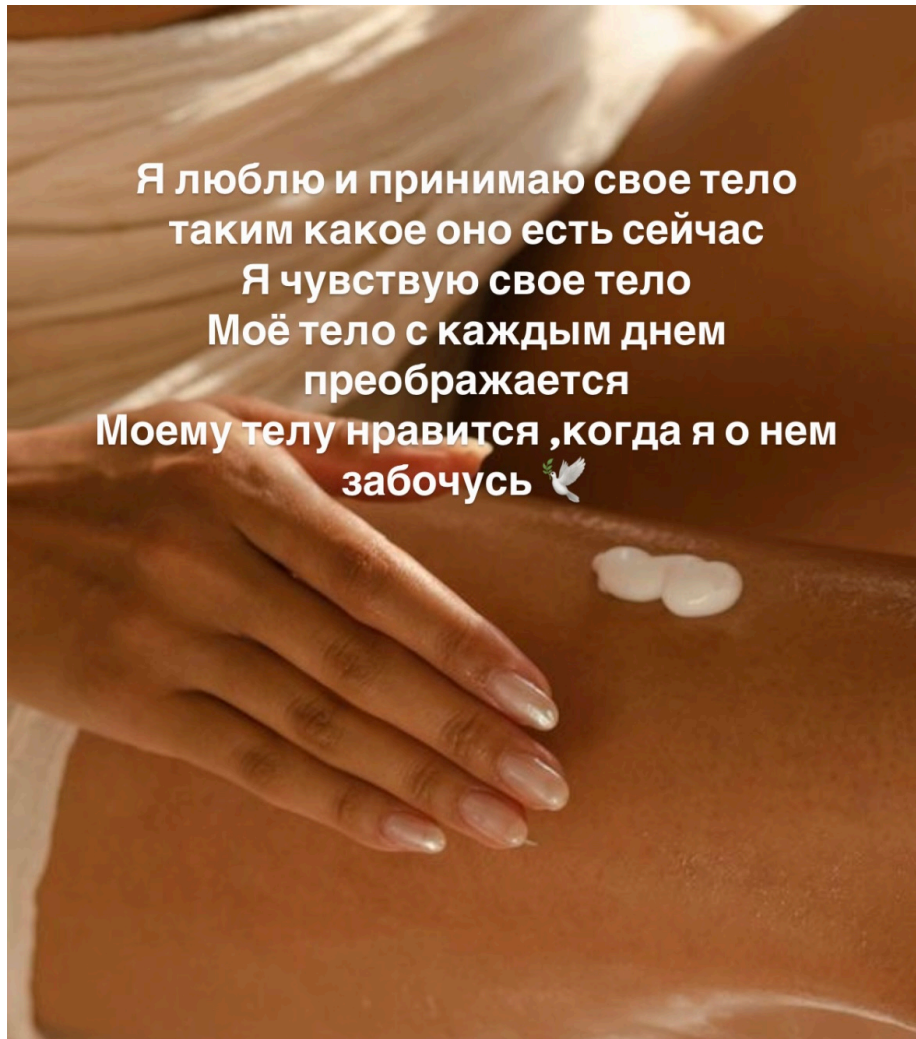
*Я на твоей стороне*

## **Второе упражнение -работает на контакт с нашим телом**

**Попробуйте неделю осознанно слышать потребности своего тела , вовремя его кормить, поить , ходить в туалет ,а не терпеть до последнего , чувствовать жарко ему или холодно , выбирать приятную и удобную одежду для тела , высыпаться ,давать отдыхать и расслабляться хотя бы 15 мин в день , дышать полной грудью .**

**Задавайте вопрос в течении дня « что чувствует моё тело сейчас ? Что оно хочет ?**





Я люблю и принимаю свое тело  
таким какое оно есть сейчас  
Я чувствую свое тело  
Моё тело с каждым днем  
преображается  
Моему телу нравится ,когда я о нем  
забочусь 🕊

Средства по уходу за телом без  
отдушек и безопасные для нашего  
здоровья

Эмульсия для тела

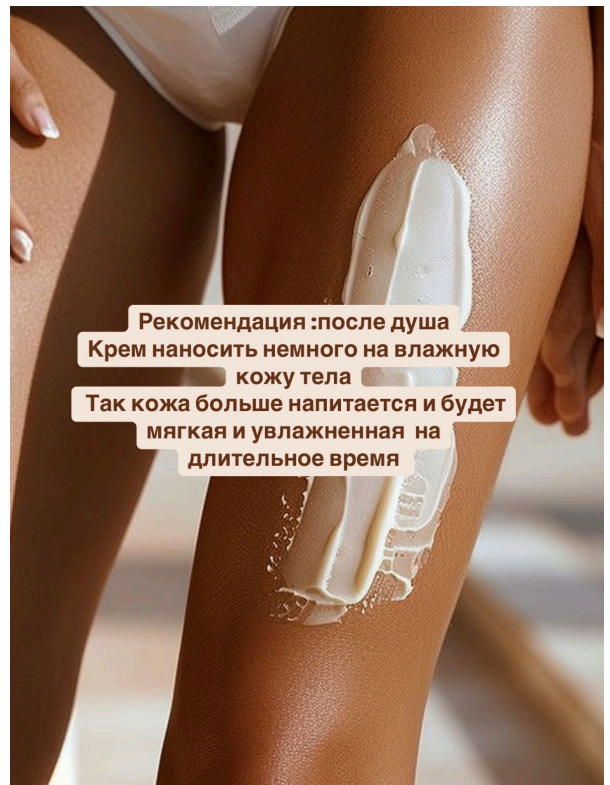
Масло для тела

Также у этих фирм прекрасные  
гели ,крема ,масла

Продаются в Золотом Яблоке и  
аптеках

Гель для душа

Крем для тела



Рекомендация :после душа  
Крем наносить немного на влажную  
кожу тела  
Так кожа больше напитается и будет  
мягкая и увлажненная на  
длительное время

## БЛОК ПИТАНИЕ И ОБРАЗ ЖИЗНИ

Помним ,что у каждого человека всё индивидуально,ниже будут приведены общие рекомендации по питанию и образу жизни .

**«Любовь к себе и взросление »** начинается не с ментального отношения к себе, а с **ФИЗИЧЕСКОГО** .

**Ты то - что ты ешь.**

**Хочешь хорошо жить - научись хорошо есть. И заботиться о своем теле .**

**А ещё питание - это то, с чего начинается наш финансовый рост и улучшение качества жизни.**

**Еда**

**Вода**

**Сон**

**Физическая активность**

Это базовые вещи ,с чего всё начинается .

И важно каждому человеку, изучить себя ,свой организм и включить в свою жизни все эти аспекты так , чтобы было комфортно и качество жизни было на высоком уровне .

## ВОДА

По рекомендациям ВОЗ ежедневно нужно выпивать воды из расчета 30-40 мл на 1 кг веса. То есть, если вес составляет 60 кг, то ваша дневная норма 1,8-2,4 л.

Утром, натощак следует выпивать 1-2 стакана воды комнатной температуры, это поможет запуску пищеварительной системы и избавит от запоров.

Желательно воду пить за 20-30 минут до еды и через 1 час после еды

Перед баней, бассейном, сауной необходимо выпивать как минимум 1-2 стакана воды.

Не забывайте пить больше воды во время тренировок.

**НО XXX**

Чай, сок, кофе, суп - это НЕ ВОДА!!



*Я на твоей стороне*

## Рекомендую пить воду 45-50 градусов

Не кипяченую, а именно чуть чуть горячую Теплая вода активирует функционирование ЖКТ, способствует снижению веса. стимулирует секрецию желудочного сока и желчи, способствует выведению токсинов из организма  
Благодаря ей из организма быстрее выходят шлаки с токсинами  
Успокаивает нервную систему

Есть чайники с кнопкой, определенный температурный режим выставляется и также термо кружки для удобства



Старайтесь покупать воду в стекле и проверенных фирм.  
Ставить фильтр дома и во время менять

*Я на твоей стороне*



## Вода участвует во многих химических процессах в организме

- участвует в терморегуляции
- нормализует работу органов пищеварения
- мягкое слабительное
- стимулирует движение лимфы и
- выводит токсины
- участвует в ферментативных реакциях
- поддержка клеточного метаболизма
- увлажняет кожу
- лучший тонизирующий напиток
- разжижает кровь и препятствует тромбообразованию
- в хорошей воде много нужных нам минералов : магний, фтор, йод

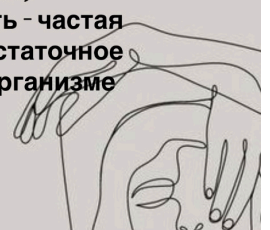


## Как контролировать количество воды

Начинаем утро с 2х стаканов воды 45-50 градусов  
Затем ставим бытылку на рабочем месте с водой  
Берем с собой в машину воду  
Вода всегда должна быть у вас на виду и в доступе .

Часто мы путаем чувство жажды с чувством голода , организм просит пить ,а мы начинаем есть

Головные боли , сонливость ,усталость - частая причина просто недостаточное количество воды в организме



Исключить алкоголь, промышленные напитки. Ограниченное употребление травяного чая (не промышленного производства, тем более не пакетированный) и кофе (без молока).

Кофе сильно обезвоживает (на 1 кружку кофе необходимо выпивать 2 кружки воды плюс к суточному объему), блокирует усвоение микроэлементов. Кофе, как и хронический стресс, истощают надпочечники.

Не пить данные напитки после приема пищи, не запивать ими витаминно-минеральные вещества. Между приемами пищи допустим травяной чай.



Рекомендую заваривать ромашку, заваривать при температуре воды не выше 60-70 градусов). пить в течении дня как чай .

Обладает противовоспалительными, антиоксидантными, антиревматическими, антигипергликемическими, гепатопротекторными свойствами.

Ромашка поможет восстановить пищеварение, устранить газообразование и избавит от брожения в кишечнике. Отвар принимают при панкреатите, он стимулирует работу печени и желчного пузыря.



Чай - 1-2 кружки в день  
Кофе 1-2 кружки в день ,  
после еды минимум через час  
Также можно пить ромашку , мяту в умеренных количествах

## Приемы пищи :

**Всего 3 приема пищи .**

**Полноценные тарелки + фрукт или  
долька шоколада  
Без перекусов!**

**Во время интервала между приемами  
пищи можно пить воду /чай .**

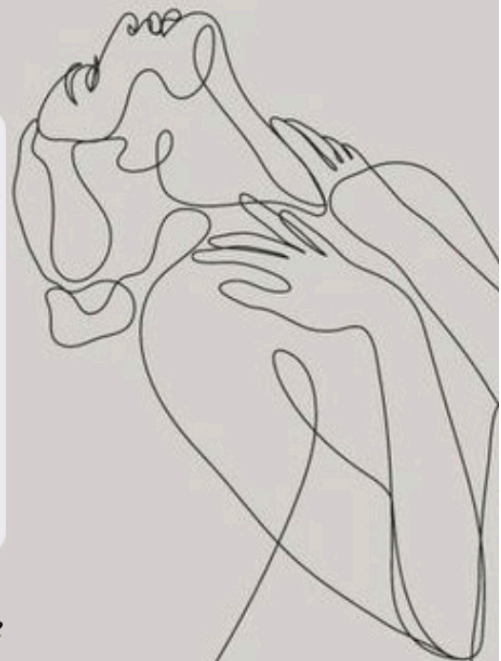
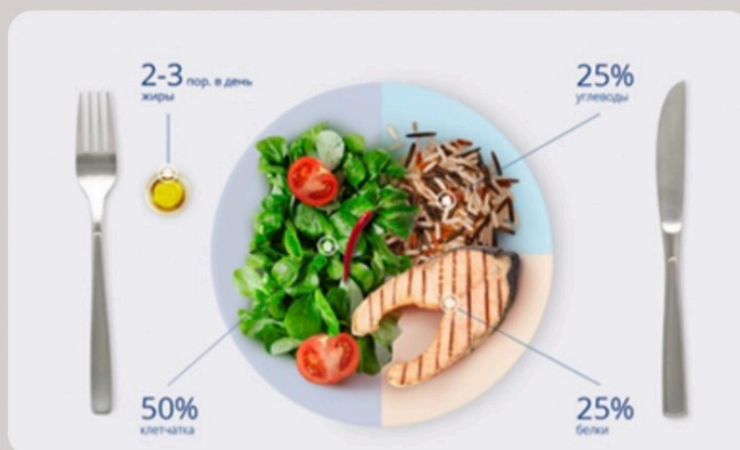
**Завтрак спустя час-1,5 по ощущениям  
своим . после сна ,**

**Например: проснулась в 8:00 , сделала  
все делала ,попила воды ,сходила в  
туалет ,зарядка ,душ и потом в 9:00  
завтрак .**

**Обед 13:00-14:00**

**Ужин до 20:00 ,чтобы еда успела  
перевариться и ночью организм  
занимался функциями восстановления  
всех систем ,а не перерабатыванием  
пищи . Утром будет легкость и  
восстановление организма**

**Интервалы между приемами пищи 4-5  
часов**



*Я на твоей стороне*

Например  
Завтрак 9:00  
Обед 13:00-14:00  
Ужин 18:00-19:00  
Время подстраиваем  
под себя .  
Перекусов нет - так  
как перекусы -это  
скачки глюкозы в  
крови , инсулина и  
это провоцирует  
ложный голод .  
Поэтому мы учим  
свой организм  
правильно работать .  
Включаться в  
основные приемы  
пищи.



*Я на твоей стороне*



- Включить в рацион:
- крестоцветные: брокколи, цветная капуста, брюссельская, бело/краснокочанная; овощи и зелень, горькие травы: руккола, одуванчик, кресс-салат;
  - ягоды (содержат эллаговую кислоту): черника, голубика, малина, ежевика, клубника, клюква, брусника;
    - свежие фрукты (не больше 2 шт. в день);
  - птица и субпродукты (курица, индейка);
    - дикая рыба;
  - ненасыщенные жиры: авокадо; нерафинированные масла - оливковое, авокадо, кокосовое



Помним главное правило:  
Ваша тарелка должна быть  
сбалансирована , а также  
цветная , в ней должно быть  
минимум 3 цвета продуктов .



## **РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ**

### **ЗАВТРАК ЖИВОТНЫЙ БЕЛОК+ЖИРЫ + УГЛЕВОДЫ С ОВОЩАМИ**

Омлет, ломтик лосося, дольки авокадо, зелень, б/г хлеб.  
Такой завтрак подарит сытость и энергию надолго.  
Углеводы - это все крупы, хлеб/хлебцы, овощи, зелень.

### **ОБЕД ЖИВОТНЫЙ БЕЛОК+ ЖИРЫ+ УГЛЕВОДЫ С ОВОЩАМИ**

Котлеты, гречка, овощной салат с зеленью и  
нерафинированным оливковым маслом

### **УЖИН ЛЕГКИЙ БЕЛОК+ОВОЩИ**

Курица/индейка/рыба/морепродукты/ яйцо и свежие или  
тушеные овощи (кроме высококрахмалистых)

**Старайтесь ограничиться тремя приемами пищи.**

**Если вам не хватает- увеличьте количество порции или  
добавьте четвёртый полноценный прием. Но без  
перекусов! Это важное условие!**

**Важно слушать себя.  
Не переедать и не ходить голодными.  
Старайтесь не отвлекаться во время еды на гаджеты,  
телевизоры, книги, музыку.  
Сконцентрируйтесь на еде, вкусе и ощущениях.  
Тщательно пережёвывайте пищу.**

## **СОН**

**Без качественного и полноценного сна люди чаще склонны к перееданию и, как следствие, к ожирению. Все дело в гормонах: лептине и грелине. Лептин отвечает за чувство насыщения, а грелин - за чувство голода. Когда мы не высыпаемся, уровень лептина снижается, и мы меньше чувствуем сытость, а грелин, наоборот, повышается, заставляя нас ощущать постоянный голод. В итоге наш организм требует больше пищи, чем на самом деле нужно**

**Замечали, что когда не выспались, вам вдруг хочется чего-то вредного?**

Теперь переходим к самому главному , как наладить сон?

**I. оптимальное время для засыпания - до 23:00.** Это связано с биологическими ритмами организма: мелатонин, гормон сна, начинает активно вырабатываться примерно с 21:00-22:00, и к 23:00 тело должно быть готово ко сну.

Это не значит, если до сих пор вы ложились в 2 ночи то сегодня ляжете в 22.00 и заснете, сдвигайте свой режим по 15 минут в день!  
Иначе идея обречена провалом

**Создайте регулярный режим сна:**  
Ложитесь спать и просыпайтесь в одно и то же время каждый день, даже в выходные. Это помогает настроить биологические часы и улучшить качество сна.

Например отход ко сну в 22.00 , подъем в 6-7 утра

Не забываем про проветривание комнаты, где мы спим  
Шторы Блэкаут , должно быть темно , никаких электронных приборов , удобная подушка для

Подбери удобную подушку для сна



Не забывай менять наволочку на подушке раз в 3 дня

## **Физическая активность - залог нашего здоровья**

**Но напоминаю правила :**

**Выбираем такую физ,активность которая  
приносит удовольствие :**

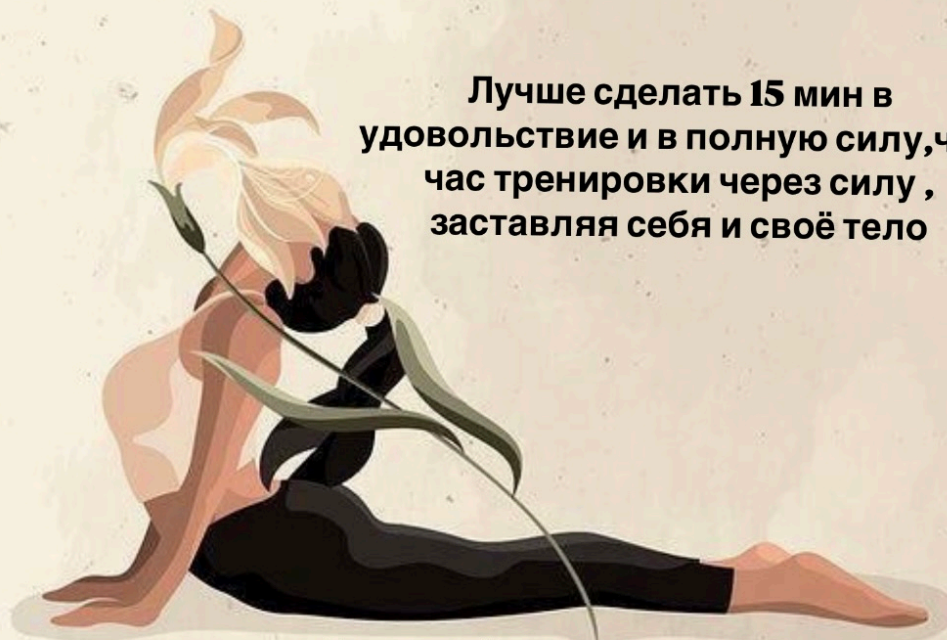
**Ходьба , бег , велосипед , танцы ,  
бассейн ,растяжка , теннис и тд  
Главное это двигаться и потеть !**

**Упражнения делаем постепенно**

**Слушаем своё тело**

**Регулируем сами нагрузку**

**Лучше сделать 15 мин в  
удовольствие и в полную силу,чем  
час тренировки через силу ,  
заставляя себя и своё тело**



**Я на твоей стороне**

**Физическая активность:**

**Обязательно Утром легкая зарядка чтобы разогнать лимфу ,запустить все процессы в организме .**

**Так как утром у нас высокий уровень гормона стресса ( кортизол), чтобы его снизить мы делаем зарядку , любая физ активность- снижает кортизол , поэтому нам необходимо утром подвигаться , после контрастный душ, также влияет благоприятно**



**Я на твоей стороне**

**Автор Гайда  
Кочергина Яна Евгеньевна  
Дипломированный специалист в области психологии  
и здорового образа жизни.  
Психолог , фитнес тренер , нутрициолог .**

**Психология нового времени**



**Контакты:**

**+7(982)340-53-21**

**Телеграмм канал : ссылка**

**<https://t.me/+6utumGFPOBplZDIy>**

**Инстаграмм: yana\_\_kochergina**