

# *Полезные привычки*

которые изменят твою жизнь

## *Как изменить свою жизнь без нутрициолога?*

Иногда нам сложно внести изменения в привычную рутину. Перемены это всегда сложно и страшно. Я предлагаю стратегию маленьких шагов. Внося перемены постепенно, вы не заметите, как мягко и легко пройдет это время.

Придерживаясь простых полезных привычек вы увидите изменения как внутренне, так и внешне.

Вводите привычку за привычкой в комфортном вам режиме.

Раз в неделю или две.

А если появятся вопросы, всегда пиши!

*Вперед, к новой версии себя!*

С любовью, твой нутрициолог  
Нуруллаева Юлия

**Привет красотка!**

Меня зовут Нуруллаева Юлия,  
я нутрициолог.

С удовольствием для тебя  
подготовила данный Гайд, чтобы  
ты могла с легкостью внести  
изменения в жизнь  
самостоятельно и почувствовать  
первые изменения!



**Я помогу тебе** разобраться  
в первопричинах твоего  
состояния. Под моим  
чутким руководством ты  
сможешь **ИЗМЕНИТЬ СВОЮ  
ЖИЗНЬ.**

По вопросам консультации  
ты всегда можешь написать  
мне - [https://t.me/  
jnurullaeva](https://t.me/jnurullaeva)



<https://t.me/nurullaevayuliya>



[@nurullaeva\\_juli](https://www.instagram.com/nurullaeva_juli)



<https://nutrinur.ru/>

# Питьевой режим

1

Пить каждый день 30мл на 1кг идеального веса

2

Начинаем утро со стакана теплой/горячей воды 300-500 мл

3

За 20-30 мин до еды выпиваем стакан воды, можно добавить лимон, если нет дискомфорта в желудке

4

Пьем только теплую воду или комнатной температуры. Теплая/горячая вода лучше усваивается организмом и заходит в клетку

5

В течении дня важно пить воду небольшими глотками

6

Последний прием воды за 1-1,5 часа до сна, чтобы не было отеков

Можно привязать питье воды к какому-то действию, ставить будильники, напоминки на заставку телефона и тд.

# Правила приема пищи

1

Садимся есть только по чувству голода. *Голод* - это физиологическое состояние, когда организм требует еды, требует энергии.

Еще есть *аппетит*, когда нам хочется чего-то конкретного - это про неудовлетворенные потребности, страхи, тревоги, стресс, невыраженные эмоции, заедание их.

*Важно отслеживать и разделять голод и аппетит.*

2

*Не едим на ходу, за компьютером, лежа, стоя, за рабочим столом.*

Важно разделять работу и прием пищи, есть за обеденным столом.

3

*Радуга на тарелке.* Стараться в течении дня разнообразить свой рацион, так мы получим максимум полезным макронутриентов.

4

*Сервируем красиво.* Правильное пищеварение зависит и от визуального контакта с едой. Наслаждайтесь едой.

# Правила приема пищи

5

*Прием пищи в спокойной обстановке и хорошем расположении духа. Спокойное состояние залог хорошего пищеварения.*

*Не садиться за еду после ссоры или стресса. Лучше сначала успокоиться, сделать дыхательную расслабляющую практику. Вдох на 4 счета выдох на 8, и так 15 циклов.*

6

*Прием пищи должен длиться минимум 15-20 минут.*

7

*Перед тем как положить кусочек еды в рот внимательно посмотреть на еду. Визуал поступает в наш мозг, что провоцирует выработку ферментов для переваривания.*

8

*Едим без гаджетов, без просмотра ТВ, без книжек. Важно сконцентрироваться на приеме пищи и получать удовольствие.*

# Правила приема пищи

**9** *Прием пищи в компании.* Важно разделять общение и прием пищи. Сначала ешь. Кладешь приборы и только потом смещаешь фокус на общение и наоборот.

Общение во время еды может размывать фокус от приема пищи.

**10** *Самое важное - ЖЕВАТЬ!*

*В желудке нет зубов, они есть только в ротовой полости.*

Чем лучше вы измельчите пищевой комок, тем лучше он переварится и усвоится.

Важно пережевывать каждый кусочек. Положили кусочек в рот, положили приборы, прожевали до состояния кашицы, берем приборы.

*Жидкую пищу - едим!  
Твердую пищу - пьем!*

# Правила приема пищи

## 11

*Соблюдайте баланс БЖУ.*

- Белки - это наш строительный материал. 1-1,5г на 1 кг веса.
- Жиры - это баланс гормональной системы. 1г на 1кг веса.
- Углеводы - это наша энергия. 3-5г на 1кг веса.

## 12

*Отдавайте предпочтение сложным углеводам.*

*Сложные углеводы:*

- Обеспечивает длительное чувство сытости
- Медленно всасываются из ЖКТ за счет наличия клетчатки
- Имеют низкий ГИ (гликемический индекс)
- Не вызывают резкого подъема глюкозы и инсулина в крови

## 13

*Минимизировать/исключить мусорную еду.*

Это та пища, которая не имеет нутритивной пользы для организма. (фастфуд, все что во фритюре, промышленные колбасы, пельмени, печеньки, конфетки, батончики и тд.)

# Правила приема пищи

**14** *Отдавайте предпочтение продуктам с низким Гликемическим индексом, до 60.*

Гликемический индекс - это уровень скачка глюкозы после употребления продукта. Чем меньше скачки, тем полезней для здоровья.

**15** *Ежедневно включать клетчатку в каждый прием пищи.*

Клетчатка дает чувство сытости, выводит лишний холестерин, снижает уровень глюкозы, выводит токсины и налаживает детоксикацию организма.

Овощи, зелень, крупы, фрукты, ягоды, орехи, семена.

**16** *Замачивайте крупы, бобовые, орехи.*

При замачивании нейтрализуется фитиновая кислота, которая может нарушать всасывание полезных веществ в кишечнике.

## *Правила приема пищи*

**17** *Соблюдайте чистый промежуток между приемами пищи 3-4 часа.*

При частых перекусах глюкоза и инсулин в крови держатся на высоком уровне, а это путь к инсулинорезистентности и сахарному диабету.

**18** *Последний прием пищи за 3-4 часа до сна.*

Чтобы организм отдыхал и восстанавливался во сне, а не занимался перевариванием пищи, необходимо ужинать за 3 часа до сна.

**19** *Осознанно употреблять молочные продукты, фрукты, ягоды.*

Употреблять данную группу продуктов лучше до 15:00. Если съесть творог или ведро черешни на ночь, сахар и инсулин подскочат и утром будут отеки.

# Правила приема пищи

## 20 *Готовить альденте*

Макаронные изделия (твердые сорта) и овощи лучше готовить до состояния альденте. Так вы сохраните максимум пользы и клетчатки в продукте.

## 21 *Минимизировать мучную продукцию*

Выбирать макароны и ХБ продукцию из муки грубого помола, цельнозерновой, бездрожжевой хлеб.

## 22 *Осознанно подходить к употреблению алкоголя, кофе и чая.*

Алкоголь - это жидкий сахар. Кофе закисляет и обезвоживает организм. Чай лучше выбирать травяной или зеленый.

Для хорошего сна ночью рекомендуется не употреблять кофеинсодержащие напитки после 18:00.

# Гигиена сна

1

## *Ложиться спать до 22-23:00*

Пик выработки мелатонина приходится на 00:00-02:00, поэтому если мы не спим в это время наш организм не восстанавливается.

Мелатонин - гормон молодости, стрессоустойчивости и здоровья.

2

## *Спать в полной темноте*

Мелатонин капризный гормон, который разрушается при малейшем источнике света, который попадает на сетчатку глаза.

Если вы уже легли спать рекомендую не смотреть в телефон, одеть маску для сна и по возможности иметь блэкаут шторы.

3

## *Минимизировать факторы пробуждения*

Домашние животные, дети - все должны спать на своих местах. Чем качественней и глубже сон, тем лучше вы восстановите ресурсы организма.

Сон должен длиться не менее 7 часов, а лучше 8-9.

# Гигиена сна

4

## *Проветрить помещение*

Самая комфортная температура для сна это 18-20 градусов. Поэтому, чтобы комфортно и быстро уснуть проветривайте помещение перед сном.

5

## *Спать в полной тишине*

Внешние раздражители могут нас разбудить или вовсе мешать уснуть. Если сон прерывистый на утро мы разбитые. Шум улицы, соседи, храп мужа - беруши вас спасут.

6

## *Исключить синий спектр света*

За 2-3 часа до сна лучше убирать все гаджеты, ноутбук и просмотр ТВ. Наша сетчатка реагирует на синий спектр света и это раздражает ЦНС. Заснуть будет сложно.

Если есть необходимость работать можно приобрести очки с желтыми стеклами для работы за ноутбуком, перевести телефон в режим теплого оттенка и заменить лампочки дома на теплый спектр.

Чем меньше раздражителей, тем крепче сон.

## *Большой путь позади*

Внедряя данные привычки в жизнь  
постепенно, одну за одной, вы улучшаете  
здоровье, самочувствие и продлеваете себе  
красивую, долгую жизнь!

