

ГАЙД АНТИСТРЕСС





ЕКАТЕРИНА
ФЕДОРОВА



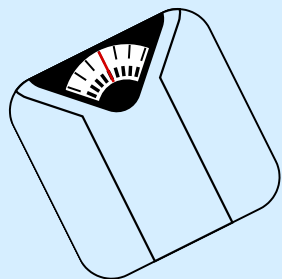
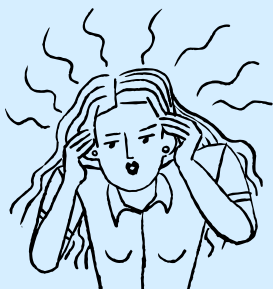
АЛЕНА
БАРРЕДО

ГАЙД СОСТАВЛЕН ВРАЧОМ
ЭНДОКРИНОЛОГОМ ДЛЯ КЛИЕНТОВ,
УЧЕНИКОВ И ПОДПИСЧИКОВ
ЕКАТЕРИНЫ ФЕДОРОВОЙ



СНИЖЕНИЕ ВЕСА — ЭТО НЕ ТОЛЬКО ПРО ДИЕТУ И СПОРТ,

но и про баланс в организме.
Хронический стресс может замедлить процесс
похудения,
поэтому правильное питание становится
ключом к здоровому
и безопасному пути к стройности.





КАК СТРЕСС ВЛИЯЕТ НА ВЕС

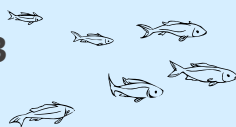
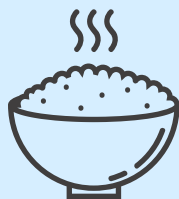
Хронический стресс запускает в организме цепную реакцию:

- **Повышается уровень кортизола, который провоцирует накопление жира (особенно в области живота).**
- **Усиливается тяга к высококалорийной, сладкой и жирной пище.**
- **Нарушается баланс гормонов (инсулин, лептин, грелин), что может замедлить метаболизм.**
- **Снижается качество сна, из-за чего аппетит становится неконтролируемым.**



КАК МИНИМИЗИРОВАТЬ СТРЕСС ЧЕРЕЗ ПИТАНИЕ

- Включайте продукты, богатые магнием и витаминами группы В — они укрепляют нервную систему.
- Стабилизируйте уровень сахара в крови, добавляя белки и сложные углеводы в виде овощей и безглютеновых круп в каждый прием пищи.
- Употребляйте продукты с омега-3 жирными кислотами, которые снижают воспаление и уровень кортизола.
- Пейте достаточно воды, так как обезвоживание усиливает чувство стресса.



ИСКЛЮЧИТЕ ИЛИ СВЕДИТЕ К МИНИМУМУ УПОТРЕБЛЕНИЯ КОФЕ И ЧАЯ,

которые повышают воспаление, закисления и уровень кортизола в крови.

Нарушение сна. Если выпить слишком много кофе в течение дня или на ночь, могут возникнуть проблемы со сном. Нервная система окажется перевозбуждена, мозгу будет сложно расслабиться.

Тревожность. Регулярное злоупотребление кофе вредно для нервной системы. Речь может идти уже не о разовых проблемах с засыпанием, а о постоянной нервозности, треморе пальцев, повышенной тревожности. У некоторых кофеманов случаются приступы паники.

Нагрузка на сердечно-сосудистую систему. Людям с кардиологическими заболеваниями, проблемами с давлением важно соблюдать осторожность. Большие дозы кофеина грозят тахикардией, аритмией, гипертонией.

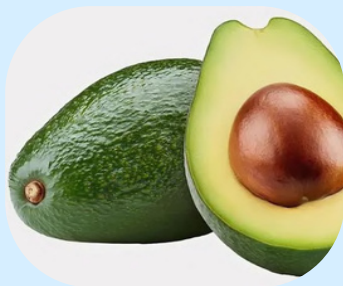
Проблемы с пищеварением. Напиток имеет достаточно большую кислотность, поэтому может вызвать раздражение желудка. Это особенно важно помнить людям, страдающим от гастрита и язвенной болезни.



8 АНТИСТРЕССОВЫХ ПРОДУКТОВ

Авокадо - источник полезных жиров

Витаминов группы В и магния,
которые снижают тревожность.



Киноа

Медленно усваиваемый углевод,
стабилизирующий уровень
сахара в крови
и выработку серотонина.



Красная рыба, лосось, скумбрия

Богата омега-3, которая
регулирует кортизол
и поддерживает метаболизм.



8 АНТИСТРЕССОВЫХ ПРОДУКТОВ

Грецкие орехи

Содержат омега-3 жирные кислоты и антиоксиданты, которые снижают уровень стресса.



Горький шоколад (не менее 75% какао)

Снижает уровень кортизола и содержит магний для расслабления.



Ягоды

Богаты антиоксидантами, которые помогают бороться с последствиями стресса



8 АНТИСТРЕССОВЫХ ПРОДУКТОВ

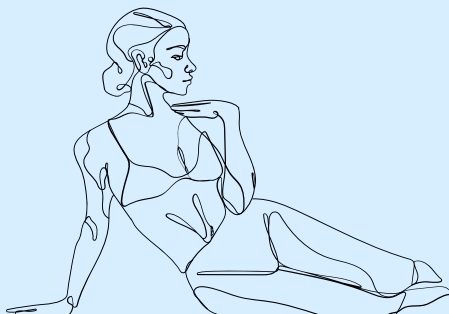
Шпинат, зелень

Отличный источник магния и антиоксидантов, поддерживающий нервную систему.



Имбирь

Снижает воспаление, улучшает пищеварение и стимулирует кровообращение, что помогает расслабиться



АНАЛИЗЫ ДЛЯ КОНТРОЛЯ УРОВНЯ СТРЕССА

- **Кортизол в 4-х точках** (утро, полдень, день, вечер) — уровень гормона стресса.
- **ДГЭА** (дегидроэпиандростерон) в слюне 4-х точках (утро, полдень, день, вечер) — для оценки баланса кортизола.
- **Инсулин и глюкоза крови** — для выявления инсулинорезистентности. Также могут повышаться на фоне стресса.
- **Гомоцистеин** — является маркером дефицита витаминов В6, В9 и В12, которые влияют на нервную систему.
- **ТТГ, Т3, Т4, АТ-ТГ, АТ-ТПО** - для проверки функции щитовидной железы.
- **Витамин D** — дефицит может усиливать стресс и замедлять метаболизм.
- **Магний, кальций, калий** — для контроля минералов, влияющих на нервную систему.

РЕЦЕПТ ДЕСЕРТА, ДЛЯ СНЯТИЯ НАПРЯЖЕНИЯ И ПОДДЕРЖАНИЯ НОРМАЛЬНОГО УРОВНЯ КОРТИЗОЛА

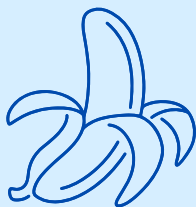
Банановое мороженое с орехам

- Спелый банан (замороженный) — 2 шт.
- Кокосовое молоко — 50 мл.
- Орехи (грецкие, миндаль) — 1 ст. л.
- Какао-порошок (по желанию) — 1 ч. л.



Как приготовить:

- Нарезьте замороженные бананы и взбейте их в блендере с кокосовым молоком до кремовой консистенции
- Добавьте орехи и, при желании, какао-порошок
- Подайте сразу



Бананы содержат калий и магний, которые расслабляют мышцы и нервную систему, а орехи улучшают настроение

НУТРИТИВНАЯ ПОДДЕРЖКА

на 3 - 6 месяцев, в зависимости от уровня
нервного напряжения

Бетаин и Б витамины

1 капсула в завтрак



(РАЗНЫЕ ФОРМЫ ВИТАМИНОВ ГРУППЫ Б, ПОЭТОМУ НУЖНЫ ОБА)

Северная клюква и Б витамины

1 капсула в завтрак



Веган омега 3

1 капсула в ужин



НУТРИТИВНАЯ ПОДДЕРЖКА

на 3 - 6 месяцев, в зависимости от уровня
нервного напряжения

МультиХелат Магния

по 2 капсулы вечером
во время еды
постоянно



RELAX Box

содержимое 1 пакета вечером
после еды
если есть аллергия на травы,
то заменяем на 2 капсулы
мултихелата магния



L-теанин + ГАМК

1- 2 капсулы днем



ПРИБРЕСТИ ПРОДУКТЫ SIBERIAN
WELLNESS (СИБИРСКОЕ ЗДОРОВЬЕ)
МОЖНО, ЗАРЕГИСТРИРОВАВ
ЛИЧНЫЙ КАБИНЕТ ПО ССЫЛКЕ
ИЗ QR-КОДА И ПОЛУЧАТЬ КЕШБЕКИ
И СКИДКИ ДО 15%

ПО ССЫЛКЕ
(КЛИКАБЕЛЬНО)

ПО QR-КОДУ

