

ХЕЛЕН ИГЛ

СОВЕТЫ ДЛЯ СОВРЕМЕННОЙ

ЖЕНЩИНЫ



18+

# Хелен Игл

## Советы для современной женщины

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=63740391](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=63740391)*

*SelfPub; 2021*

### Аннотация

В современном мире женщине надо успевать осуществлять много дел ежедневно: ухаживать за детьми, родителями, мужем, вести дела по дому, зарабатывать деньги, и ещё, желательно, ухаживать за собой, как говорится выглядеть если не моложе своего возраста, но так уж точно не старше его. И порой мы устаём, все падает из рук и кажется, что нет дальше сил во всем этом разобраться, и поддерживать такой темп жизни. Поэтому нам с вами данный короткий гайд поможет подняться с колен, перестать рыдать, разложить все по полочкам и начать делать верные ежедневные поступки, чтобы жизнь приносила удовольствие. Мы разберем ежедневные советы, которые надо стараться соблюдать изо дня в день, которые помогут сделать Вашу жизнь качественной, полной положительных эмоций.

# Хелен Игл

## Советы для современной женщины

### Совет №1

Высыпайтесь!

Сон одна из самых важных составляющих здоровой жизни.

Не важно, кем Вы работаете, какое количество отчетов Вам надо подготовить, сколько у вас домашних дел, не имеет даже значение сова Вы или жаворонок, главное качественный сон.

Качественный сон – это сон, который утром приносит состояние свежести, после такого сна в течении дня не клонит подремать.

Качество сна позволит добиться правильная атмосфера перед сном, правильно подготовленное место для сна:

- комната должна быть проветрена;
- температура не должна превышать 23 С тепла, но и не менее 18 С;
- сон должен быть на постельном белье из материала, который приятен Вашему телу (бязь, сатин, шелк);
- не стоит смотреть телефон и телевизор за 20 минут до

сна, это позволит снизить мозговую активность и даст отдых глазам;

– не стоит употреблять большое количество еды, но если вы любите покушать перед сном, съешьте легкий йогурт, не стоит организм вводить в стресс и заставлять его голодать;

– сон должен быть от 6 до 9 часов, зависит от Вашей работы, умственная или физическая, а также Ваших внутренних часов, ну и в целом от того какой часовой интервал отдыха Вы себе можете позволить.

Если, соблюдая все правила, Вы не можете уснуть дольше получаса или Вы чувствуете себя разбитым утром или днем при условии, что Вы спали всю ночь, то у Вас страдает качества сна. В этом случае Вам необходимо обратиться к неврологу, чаще всего такое происходит по двум причинам, нейрорегуляторный дисбаланс или тревожное состояния. Проведя исследование и узнав причину, врач назначит Вам лекарство, например, мелатонин, так называемый гормон сна, или в случае тревожности, успокоительное или транквилизатор. Не стесняйтесь идти к врачу и говорить о своих проблемах, и принимать лекарства, жизнь одна и прожить ее надо с максимальным комфортом для себя.

## **Совет №2**

**Питайтесь!**

Ежедневно мы пропускаем тот или иной прием пищи, что

негативно отражается на состоянии нашего с Вами здоровья.

Питание должно быть насыщенным на витамины, минералы, белки, жиры и углеводы, мало того, желательнее, чтобы оно было ежедневно в приблизительно одно и то же время.

Качественное питание поможет обогащать организм всеми веществами, которые будут поддерживать баланс организма, не дадут снизиться гемоглобину и иным важным показателям жизнедеятельности организма.

Качественное и правильно питание поможет также держать вес под контролем.

Пейте!

Употребляйте много жидкости.

Большая часть в нашем организме – это жидкость. Она должна уходить из нашего организма и восполняться в нем.

Вода вымывает шлаки, убирает отеки, которые образованы недостаточностью жидкости, употребляя жидкость в организме приходит в норму водно-солевой баланс, разжижается кровь, что позволит избежать многих болезней в более старшем возрасте.

Объем жидкости рекомендуемый к употреблению составляет 1,5-2 литра в день, но это мерки для здорового человека. Обязательно стоит согласовать объемы с лечащим врачом, если таковой имеется, особенно это касается тех, кто наблюдается у кардиолога, например, по причине гипертонической болезни, нефролога, если есть проблемы с почками. Также, это касается, беременных женщин, наблюдающихся у

акушера-гинеколога, у беременных часто бывает обострение хронических заболеваний, которые вызывают отеки, в данном случае, обязательно, консультации акушера-гинеколога, чтобы ничего не угрожало жизни мамы и малыша.

Помните, что даже древние люди знали, что вода – источник жизни, не зря же человек без еды может прожить дольше, чем без воды и сна (смотри совет №1).

### **Совет №3**

**Спорт!**

Спорт, не подразумевает собой обязательное хождение в зал, усиленные тренировки фитнесом или кросс-фитам.

Спорт должен быть несколько раз в неделю, и обязательно, тот который приносит Вам удовольствие.

Вы можете выбрать любое направление, танцы, плавание, растяжку, пилатес, йогу, зал, утренняя зарядка дома и т.д.

Если Вы только начали заниматься, главное не бросать, необходимо, чтобы спорт вошел в Вашу привычку, в одну из самых лучших Ваших привычек.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.