



ПСИХОЛОГИ УТВЕРЖДАЮТ, ЧТО ЛЮБАЯ ПРИВЫЧКА ФОРМИРУЕТСЯ 21 ДЕНЬ. ДАВАЙТЕ РАЗВИВАТЬ ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ ВМЕСТЕ!

Каждый день самый лучший и неповторимый. Поэтому так важно по утрам чувствовать себя отдохнувшим и готовым покорять мир! Подушка «Техника здоровья» поможет вам выспаться. Но мы знаем, что комплексный подход всегда усиливает эффект. Поэтому собрали для вас простые правила здорового сна. Прислушайтесь к себе и через 21 день оцените результат.

18:00 – последний прием пищи

На ужин лучше отдать предпочтение продуктам, которые богаты белком и клетчаткой, а от углеводов рекомендуем воздержаться.

- + рыба, курица, индейка, творог, овощной салат, тушеные овощи, яйца и т.п.
- выпечка, картофель, макароны, рис, орехи, сухофрукты и т.п.

19.30 – релакс-упражнения

Лягте на массажный коврик или аппликатор «Техника здоровья» минут на 20–30. Это позволит снять усталость и расслабить мышцы спины, шеи, бедер. Предлагаем параллельно выполнить несколько дыхательных упражнений. Закройте глаза, постарайтесь отвлечься от своих мыслей.

Упражнение №1. Сделайте выдох. Затем начните медленно вдыхать, наполняя воздухом сначала живот (он при этом должен надуваться), затем область ребер (они при этом должны расшириться), последним – верхнюю часть грудной клетки (в том числе область ключицы). Выдох осуществляется так же медленно и в обратном порядке: верхняя часть грудной клетки, ребра, живот. Повторите упражнение не менее 5 раз.

Упражнение №2. Здесь нужно сосредоточиться на дыхании животом. Постарайтесь не задействовать грудную клетку и ее верхнюю часть. Чтобы контролировать правильность выполнения этого упражнения, положите руку на живот. Повторите 5–7 раз.

Упражнение №3. Это упражнение можно назвать дыханием по счету. Сделайте выдох. Затем начните вдыхать и, считая до 4, задержите дыхание и посчитайте до 7, медленно выдохните, считая до 8. Задержите дыхание и повторите упражнение несколько раз.

Упражнение №4. В этом упражнении считаем до 10: нечетные цифры – вдох, четные – выдох. Данная техника помогает сконцентрироваться и научиться отключаться от внешнего мира. При выполнении не забывайте главное – короткий вдох, глубокий выдох. И это гарантировано поможет вам быстрее заснуть.

20.00 – отказ от гаджетов

Наверняка, вы давно хотели почитать интересную книгу, но не находили для этого времени. Оно пришло! Устраивайтесь поудобнее и погружайтесь в другую реальность. Если вы хотите уменьшить нагрузку на глаза, то прослушивание расслабляющей музыки будет отличной альтернативой.

21.00 – водные процедуры

Рекомендуем принимать успокаивающие ванны, но не чаще двух раз в неделю.

В воду температурой 37 – 38 градусов добавьте морскую соль или эфирные масла мяты, лаванды, ромашки и пр. Чтобы избежать снижения кровяного давления и головокружения, не оставайтесь в воде более 20 минут.

21.30 – проветривание

Не пренебрегайте такой простой процедурой! Благодаря проветриванию, ваша комната наполняется кислородом, который нужен для нормального засыпания.

22.00 – крепкий и полезный сон на подушке «Техника здоровья»

Желаем вам спокойной ночи!



