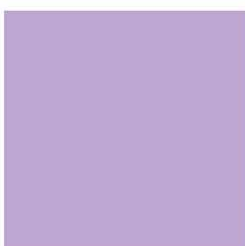




# ДНЕВНИК МОЛОДОСТИ И ЗДОРОВЬЯ



[www.tentorium.ru](http://www.tentorium.ru)

Вместе к стройности,  
молодости и здоровью  
вашего тела

## *Ма есть то, что та едит*



«Единственная красота, которую я знаю – это Здоровье»

Генрих Гейне.



«Что может быть полезнее, чем научиться жить наилучшим для себя образом?»

Сомерсет Моэм.



«Здоровье гораздо более зависит от наших привычек и питания, чем от врачебного искусства»

Джон Леббок.



«Наблюдайте за вашим телом, если хотите, чтобы ваш ум работал правильно»

Рене Декарт.



«Люди должны осознать, что здоровый образ жизни – это личный успех каждого»

В.В. Путин.



«Побороть дурные привычки легче сегодня, чем завтра»

Конфуций.





МОИ ПЛАНИРУЕМЫЕ ЦЕЛИ:

ЦЕЛЬ 1	
ЦЕЛЬ 2	
ЦЕЛЬ 3	
ЦЕЛЬ 4	
ЦЕЛЬ 5	
ЦЕЛЬ 6	
ЦЕЛЬ 7	

МОИ ДОСТИГНУТЫЕ ЦЕЛИ:

ЦЕЛЬ 1	
ЦЕЛЬ 2	
ЦЕЛЬ 3	
ЦЕЛЬ 4	
ЦЕЛЬ 5	
ЦЕЛЬ 6	
ЦЕЛЬ 7	

## РЕКОМЕНДАЦИИ

### ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ

10-12 стаканов воды в день.

### ПОЧЕМУ?

Вода - основа жизни на Земле. Наша физиология целиком и полностью зависит от воды. Поэтому организм стремится во что бы то ни стало сохранить и рационально распределить имеющийся запас влаги. Известно, что организм человека на 2/3 состоит из воды, а мозг на 80-85%, а шести недельный эмбрион на 98%. Потеря воды даже на 1%-2% способна привести к отмиранию клеток мозга, а дефицит ее на 15% смертелен для организма.

Для того, чтобы организм человека работал в «оптимальном режиме», ему необходимо получать в сутки 30 мг на 1 кг веса чистой питьевой воды.

### ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ

Любые физические нагрузки. Обязательно 40 минут непрерывной быстрой ходьбы незадолго до сна. Почему? Движение - жизнь! Без движения происходит «угасание» всех жизненных процессов в организме. Сковываются суставы, костенеют мышцы и связки, густеет кровь и медленно течет по сосудам, создавая все условия для образования сгустков и развития осложнений. Плохо вырабатывается и утилизируется желчь, пищеварительные ферменты и соки - происходит застой пищи в кишечнике, которая начинает бродить, гнить и самоотравлять весь организм. Мозг теряет способность к скорости реакции, скорость мышления, памяти и внимания резко падает. Человек превращается в овощ.

### ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ

Ежедневный утренний и вечерний душ с мочалкой, лучше контрастный.

### ПОЧЕМУ?

Контрастный душ укрепляет сосуды тела, тренирует их сосудистый тонус и улучшает кровообращение не только в крупных сосудах, но и в мельчайших капиллярах.

### КОСМЕТИЧЕСКИЕ ПРОЦЕДУРЫ

#### КОЖА ЛИЦА:

- очищение ежедневно 2 раза в день;
- увлажнение ежедневно 2 раза в день ( или по необходимости чаще)
- питание 2 раза в день;
- скрабирование кожи в зависимости от типа и состояния кожи (сухая кожа -1 раз в месяц., жирная кожа - 1 раз в неделю, нормальная кожа - 2 раза в месяц, комбинированная кожа - 1 раз в 10 дней).

#### КОЖА ТЕЛА:

- очищение ежедневно 2 раза в день;
- увлажнение ежедневно 2 раза в день ( или по необходимости чаще)
- скрабирование кожи в зависимости от типа и состояния кожи 1-2 раза в неделю.

#### УХОД ЗА ВОЛОСАМИ:

- очищение 1-3-5 раз в неделю в зависимости от состояния и типа волос;
- увлажнение и питание по количеству используемого мытья волос с шампунем
- маска для волос 1-2 раза в неделю.

#### УХОД ЗА РУКАМИ, НОГАМИ:

- очищение по мере необходимости;
- увлажнение ежедневно 2 раза в день (или по необходимости чаще)
- маникюр «безобрезной» с применением скраба, маски 1 раз в 7-10 дней.

## РЕЖИМ СНА

Продолжительность сна 6–8 часов с 22.00. ПОЧЕМУ?

### 1. ЧТОБЫ НЕ ПОТЕРЯТЬ СВОЁ ЛИБИДО

Исследования показывают, что и мужчины и женщины, которые не получают достаточное количество сна, теряют либидо. Это может привести к серьёзному ухудшению отношений, потому как низкое либидо равно малому интересу к интиму. Недостаток сна истощает вашу энергию, повышает раздражительность, следовательно, делает менее привлекательными в плане интима. У мужчин недосыпание снижает уровень тестостерона, который влияет на либидо.

### 2. ЧТОБЫ НЕ СНИЖАТЬ ИММУНИТЕТ

Недостаток сна наносит урон естественной способности организма к выздоровлению, что приведёт к тому, что вы будете чаще болеть. Для того, чтобы организм правильно лечил себя, нужно достаточное количество фаз быстрого (чуткого) и медленного (глубокого) сна. Недостаток таких фаз сна сильно мешает организму защищаться от внешних источников заражения. Немудрено, что когда мы простужаемся или «ловим» грипп, мы жутко хотим спать всё время. Организм старается сопротивляться заразе, но для этого нужно «прокачать» иммунную систему. И делается это именно сном!

### 3. ЧТОБЫ НЕ НАЧАТЬ ГАЛЛЮЦИНИРОВАТЬ

Недостаток сна заставит вас, прежде всего, сомневаться в своей вменяемости, но когда вы уже начинаете видеть то, чего на самом деле нет – дело совсем плохо. Доказано, что 80% хронически не высыпавшихся людей рано или поздно начинают видеть галлюцинации. Недостаток сна и вызванные им «видения» приводят к шизофрении и паранойе...

### 4. ЧТОБЫ НЕ БЫЛО ТОШНОТЫ

Когда тошнит, это реально неприятно, особенно, если вы устали. Если не высыпаться ночью, появятся головные боли, от них легко потерять ориентацию... Часто теряя равновесие, вы даёте желудку сигнал «спасаться опустошением». Недосыпание сбивает множество внутренних процессов и химических реакций в вашем теле, и приведёт к тошноте. А с учётом того, что не отдохнувшие клетки головного мозга не восприимчивы к инсулину, и не способны усваивать глюкозу – вас ещё сопровождает постоянное чувство голода, и вы едите. А вас тошнит... Жуть!

### 5. ЧТОБЫ «НЕ ЗАВОДИТЬСЯ»

Недосыпание делает нас более раздражительными. Когда вы раздражительны, естественно, вы будете злиться и гневаться на тех, кто, возможно, этого вовсе не заслужил.

### 6. ЧТОБЫ НЕ УМЕРЕТЬ В МОЛОДОСТИ

Недосыпание приводит ко множеству проблем со здоровьем, но знаете ли вы, что оно сокращает продолжительность жизни? Те, кто мало спит, умирают намного моложе, чем те, кто спит по 7–8 часов ночью. Недосыпание часто приводит к смертельным проблемам со здоровьем. Исследовав 14-летний отрезок жизни взрослого человека, учёные выяснили, что люди с недосыпанием умирают в 4 раза чаще, чем те, кто высыпается. Возможно, ваша жизнь уже сильно зависит от того, вовремя ли вы сегодня ляжете спать!?

## 7. ЧТОБЫ НЕ ВРЕДИТЬ СВОИМ КОСТЯМ

Ученые говорят о том, что недосыпание провоцирует остеопороз. В опытах на крысах при 72 часовом воздержании от сна наблюдались сильные изменения в плотности костных тканей, изменения минерального состава кости. Похожий эффект наблюдается и у людей. А ведь кости нам нужны, фактически, без них мы ни на что не способны.

## 8. ЧТОБЫ НЕ СТАТЬ ГЛУПЕЕ

В общем говоря, сон помогает вам хорошо мыслить. Вашему телу необходимо отдыхать, чтобы вы могли учиться. Недосыпание пагубно влияет на ваше внимание, восприимчивость, способность рассуждать и решать проблемы. Без всех этих когнитивных функций вы - по сути зомби.

## 9. ЧТОБЫ НЕ ТЕРЯТЬ ПАМЯТЬ

Во время исследований в 2009 году, французские и американские ученые выяснили, что мозг использует особую форму частотных колебаний для составления воспоминаний. Эти колебания также передают изученную вами информацию туда, где она может храниться. Всё бы классно, да вот только эти колебания появляются только в то время, когда мозг находится в стадии глубокого сна. Более того, если спать мало, то вся информация, которую вы получили за день становится бесполезной - не попадая в правильное место в мозге, она «сбрасывается».

## 10. ЧТОБЫ НЕ ВЫГЛЯДЕТЬ СТАРЕЕ

Вы замечали, что если не выспаться, под глазами мешки появляются? Это не единственный негативный эффект, который может оказать на вашу кожу недосып - вы ускоряете процессы старения. Когда вы не спите, ваш организм выделяет больше кортизола - гормона стресса. Кортизол разрушает протеин, который делает вашу кожу гладкой. Чем больше кожа разрушается, тем быстрее появляются морщины и нездоровый вид кожи, из-за которого вы выглядите старше.

## 11. ЧТОБЫ НЕ БЫЛО ДЕПРЕССИИ

Со временем недостаток сна может привести к сильной депрессии. Расстройства сна очень сильно связаны с депрессией. Во время исследования в 2007 году, которое проводили на 10000 человек, выяснили, что люди с инсомнией в пять раз больше страдают от депрессии. Настолько сильно связаны инсомния и депрессия, что часто говорят: инсомния - первый признак депрессии. Бессонница усиливает эффект депрессии, а депрессия облегчает процесс засыпания. Плюс здесь в том, что, борясь с проблемами бессонницы, можно заодно порешать и с депрессией. Продолжайте улыбаться и... ДА! Спите по 8 часов!

## 12. ЧТОБЫ НЕ УВЕЛИЧИВАТЬ РИСК ИНФАРКТА

Правильные привычки сна настолько же полезны для вашего сердца, насколько полезно не курить. Недостаток сна сильно повышает риск инфаркта и прочих сердечно-сосудистых заболеваний. 8 часов сна в ночь снижают риск заболеваний сердца на 24%. Если совмещать хорошие привычки сна с физической культурой и правильным питанием, риск заболеваний сердца снижается на 83%. Пospите, сердцу нужна пауза.



### 13. ЧТОБЫ НЕ НАБИРАТЬ ВЕС

Когда мы думаем о похудении или об удержании веса, то все сразу говорят о питании и упражнениях, но никому в голову не приходит, что сон - один из факторов. Но, чтобы избежать неправильных привычек питания, важно регулярно спать. Когда вы устали, организм постоянно просит еды, не потому что вы голодны, а потому, что уставшие клетки головного мозга не могут впитывать глюкозу из крови, и подают сигнал голода, когда на самом деле нужно просто поспать. Недостаток сна вышибает гормоны из колеи, и это делает вас «голодными» и также даёт чувство измождения. «Впихнуть» 8 часов сна в сутки не просто, но не брезгуйте пересыпами. Пятнадцатиминутные периоды сна могут сильно вам помочь.

### 14. ЧТОБЫ НЕ РАЗБИТЬ СВОЮ МАШИНУ

Недосыпание - одна из основных причин ДТП в мире. Недостаток сна влияет на вашу реакцию, и поэтому вам сложнее реагировать на определённые ситуации на дороге. Если вы слишком устали, чтобы садиться за руль, лучше воспользуйтесь общественным транспортом!

## РЕЖИМ ПИТАНИЯ:

дробный 5-6 раз в сутки

Голодный промежуток в ночное время 10-12 часов. Голодный промежуток в дневное время между приемами пищи 2,5-3 часа.

Объем твердой пищи на один прием не более 200-250 мл (объем стакана).

Жидкость пьется за 30 минут до еды или через 1,5 часа после еды.

### ПОЧЕМУ?

Начинать пить воду надо прямо с утра - сразу же после пробуждения. Сразу после этого завтракать нельзя, необходимо подождать 20-30 минут. Очень важно, что пить воду следует между приемами пищи. Но пить непосредственно перед сном не стоит. Почему врачи не рекомендуют пить воду одновременно с приемом пищи или сразу после него? Природой предусмотрено, что пища, поступающая в желудок, должна быть смочена только слюной, и больше ничем.

Если же мы пьем во время еды, в желудок попадает смесь твердой пищи и жидкости, при этом слюна перестает вырабатываться. В этом случае пища, не смоченная слюной, оказывается не обработанной щелочью и ферментами, содержащимися в слюне, а значит, она не готова к перевариванию. Мало того - жидкость разбавляет желудочный сок, и пища оказывается не обработанной в должной мере тем количеством кислоты, которое имеется в желудочном соке. В результате пища не подвергается воздействию природных катализаторов усвоения - слюны и желудочного сока, - а значит, не может быть переварена и усвоена в должной мере. И поэтому организм не только не получает из пищи нужных ему веществ, а еще отравляется продуктами гниения пищи и ее брожения. Поэтому пить во время еды равносильно тому, что самому себе устраивать расстройство пищеварения. Как, в принципе, и пить сразу после еды. Когда же можно пить воду? Не меньше чем за 20-30 минут до еды. После еды, пока идет процесс переваривания пищи, пить тоже нельзя. И поскольку следует ориентироваться на то время, за которое усваиваются белки, то можно начинать пить только через 1,5-2 часа после еды.

# ПРОГРАММА

1. Что ел(а)? Сколько ел(а)? Где? С кем? Настроение во время еды? О чем думал(а) во время еды?
2. Какие радостные эмоции испытывал(а) в течение дня и с чем они были связаны?
3. Как справился(-ась) с возникшими трудностями и препятствиями?
4. За какие успехи и достижения я себя хвалю и благодарю? Минимум 3 пункта.

## 1 ДЕНЬ

ВОДА 

ВРЕМЯ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК, В МИН. 

---

---

---

---

---

## 2 ДЕНЬ

ВОДА 

ВРЕМЯ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК, В МИН. 

---

---

---

---

---

## 3 ДЕНЬ

ВОДА 

ВРЕМЯ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК, В МИН. 

---

---

---

---

---

## 4 ДЕНЬ

ВОДА 

ВРЕМЯ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК, В МИН. 

---

---

---

---

---

**5 ДЕНЬ**

ВОДА 

ВРЕМЯ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК, В МИН. 

-----  
-----  
-----  
-----

**6 ДЕНЬ**

ВОДА 

ВРЕМЯ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК, В МИН. 

-----  
-----  
-----  
-----

**7 ДЕНЬ**

ВОДА 

ВРЕМЯ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК, В МИН. 

-----  
-----  
-----  
-----

МОИ РЕЗУЛЬТАТЫ ЗА НЕДЕЛЮ:

-----  
-----  
-----  
-----

МОИ ЦЕЛИ НА СЛЕДУЮЩУЮ НЕДЕЛЮ:

-----  
-----  
-----  
-----

1. Что ел(а)? Сколько ел(а)? Где? С кем? Настроение во время еды? О чем думал(а) во время еды?
2. Какие радостные эмоции испытывал(а) в течение дня и с чем они были связаны?
3. Как справился(-ась) с возникшими трудностями и препятствиями?
4. За какие успехи и достижения я себя хвалю и благодарю? Минимум 3 пункта.

8 ДЕНЬ

ВОДА 

ВРЕМЯ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК, В МИН.

---

---

---

---

---

9 ДЕНЬ

ВОДА 

ВРЕМЯ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК, В МИН.

---

---

---

---

---

10 ДЕНЬ

ВОДА 

ВРЕМЯ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК, В МИН.

---

---

---

---

---

11 ДЕНЬ

ВОДА 

ВРЕМЯ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК, В МИН.

---

---

---

---

---

12 ДЕНЬ

ВОДА 

ВРЕМЯ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК, В МИН.

-----  
-----  
-----  
-----

13 ДЕНЬ

ВОДА 

ВРЕМЯ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК, В МИН.

-----  
-----  
-----  
-----

14 ДЕНЬ

ВОДА 

ВРЕМЯ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК, В МИН.

-----  
-----  
-----  
-----

МОИ РЕЗУЛЬТАТЫ ЗА НЕДЕЛЮ:

-----  
-----  
-----  
-----

МОИ ЦЕЛИ НА СЛЕДУЮЩУЮ НЕДЕЛЮ:

-----  
-----  
-----  
-----

1. Что ел(а)? Сколько ел(а)? Где? С кем? Настроение во время еды? О чем думал(а) во время еды?
2. Какие радостные эмоции испытывал(а) в течение дня и с чем они были связаны?
3. Как справился(-ась) с возникшими трудностями и препятствиями?
4. За какие успехи и достижения я себя хвалю и благодарю? Минимум 3 пункта.

15 ДЕНЬ

ВОДА   
ВРЕМЯ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК, В МИН.

-----  
-----  
-----  
-----

16 ДЕНЬ

ВОДА   
ВРЕМЯ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК, В МИН.

-----  
-----  
-----  
-----

17 ДЕНЬ

ВОДА   
ВРЕМЯ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК, В МИН.

-----  
-----  
-----  
-----

18 ДЕНЬ

ВОДА   
ВРЕМЯ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК, В МИН.

-----  
-----  
-----  
-----

19 ДЕНЬ

ВОДА 

ВРЕМЯ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК, В МИН.

-----  
-----  
-----  
-----

20 ДЕНЬ

ВОДА 

ВРЕМЯ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК, В МИН.

-----  
-----  
-----  
-----

21 ДЕНЬ

ВОДА 

ВРЕМЯ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК, В МИН.

-----  
-----  
-----  
-----

МОИ РЕЗУЛЬТАТЫ ЗА НЕДЕЛЮ:

-----  
-----  
-----  
-----

МОИ ЦЕЛИ НА СЛЕДУЮЩУЮ НЕДЕЛЮ:

-----  
-----  
-----  
-----

1. Что ел(а)? Сколько ел(а)? Где? С кем? Настроение во время еды? О чем думал(а) во время еды?
2. Какие радостные эмоции испытывал(а) в течение дня и с чем они были связаны?
3. Как справился(-ась) с возникшими трудностями и препятствиями?
4. За какие успехи и достижения я себя хвалю и благодарю? Минимум 3 пункта.

22 ДЕНЬ

ВОДА   
ВРЕМЯ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК, В МИН.

23 ДЕНЬ

ВОДА   
ВРЕМЯ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК, В МИН.

24 ДЕНЬ

ВОДА   
ВРЕМЯ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК, В МИН.

25 ДЕНЬ

ВОДА   
ВРЕМЯ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК, В МИН.







TENTORIUM®

WWW.TENTORIUM.RU

Ф.И.О.

①

E-MAIL