# **Детокс после праздников: ТОП-10 способов**

Длительные новогодние праздники дают возможность хорошо отдохнуть, перезагрузиться, но, к сожалению, сказываются на организме не лучшим образом. Переедание, злоупотребление алкогольными напитками и бессонные ночи — все это отражается на здоровье и внешнем виде. Чтобы привести себя в порядок и снова **войти в режим**, специалисты советуют провести детокс организма. Как это сделать правильно и получить максимальный эффект — читайте в нашем материале.

## **10 способов детокса**

Детокс ― это нормализация естественного обмена веществ и очищение пищеварительной, сердечно-сосудистой, лимфатической систем человеческого организма. Провести процедуру несложно, если знать определенные правила. Мы рассмотрим 10 самых популярных способов детокса, которые помогут восстановиться после праздников.

### **Сбалансированное питание**

Во время праздничного застолья мы употребляем продукты, от которых обычно отказываемся. Организм не может справиться с перевариванием такого количества, поэтому начинает накапливать токсины и шлаки. Они вызывают, по сути, отравление организма и могут провоцировать разного рода заболевания. Чтобы наладить процесс пищеварения, используйте следующие рекомендации:

* начните свой день со стакана теплой воды с соком лимона. Это природный способ очистки от шлаков;
* ешьте больше овощей, фруктов и сухофруктов, содержащих необходимую человеку клетчатку;
* не забывайте про крупы. Они стимулируют перистальтику кишечника и способствуют снижению массы тела;
* употребляйте продукты с меньшим содержанием жиров животного происхождения;
* исключите из рациона жареные блюда;
* готовьте на пару или запекайте продукты в духовом шкафу;
* ограничьте употребление сахара. Исключите сладкое, а также газированные напитки;
* не употребляйте алкоголь и табачные изделия.

### **Поддержание водного баланса**

Самый простой и рациональный способ детокса ― очищение водой. Пейте много воды. Она выведет все шлаки и отрегулирует уровень вашего гидробаланса. Оптимальная норма для полноценной работы организма — 1,5 л в день.

### **Биодобавки**

Биодобавки (Бады) ― это вещества, которые нормализуют функциональное состояние органов и систем, снижая риск серьезных заболеваний. К тому же, они создают необходимую среду для микрофлоры кишечника и имеют абсорбирующие действие, способствуя детоксу. Также с их помощью можно существенно понизить уровень сахара и холестерина в крови.

### **Занятия спортом**

Спорт является сильнейшим средством детокса. Физические упражнения значительно ускоряют кровообращение. Регулярные занятия помогают очистить организм, приводят фигуру в порядок и улучшают общее самочувствие. Поддерживать себя в тонусе и быть в движении — необходимость для каждого из нас, особенно после 30 лет.

### **Здоровый сон**

Это важная и неотъемлемая часть нашей жизни, а также залог бодрости и хорошего настроения каждый день. Для полноценного восстановления организма нужно спать не меньше 7-8 часов в сутки.

Придерживайтесь нескольких простых правил, чтобы хорошо высыпаться::

* проветривайте комнату, в которой спите;
* не смотрите телевизор и не пользуйтесь гаджетами перед сном;
* ложитесь отдыхать не позже 23.00.

### **Уход за кожей**

Сбой в работе организма, связанный с интоксикацией, может неблагоприятно отразиться на вашей коже. Следовательно, ей также необходимы процедуры детокса. При выборе очищающих бьюти-средств отдавайте предпочтения тем, которые не содержат спирт. Выбирайте крема с достаточным количеством витаминов и гиалуроновой кислотой. Она придает упругость коже и замедляет процессы старения.

### **Свежий воздух**

Прогулки на свежем воздухе способствуют обогащению организма кислородом. Его влияние неоспоримо. Оно касается нормализации работы сердечно-сосудистой системы, мозга, а также **восстановления продуктивности**.

### **Косметические процедуры**

На сегодняшний день многие салоны красоты предлагают специальные программы детокса. Чаще всего такого рода услуга включает в себя лимфодренажный массаж и гидротерапию. Первый улучшает циркуляцию лимфы в организме, а второй — функциональное состояние сердечно-сосудистой и нервной систем. Теплые ароматические ванны, душ и паровые ингаляции с эфирными маслами оказывают успокаивающее действие на организм в целом.

### **Сауна**

Прекрасный метод детокса. Регулярное посещение сауны может значительно снизить вес. Из организма вместе с потом выходит избыток воды, содержащийся в жировой ткани.

### **SPA-курорт**

Сейчас во многих санаториях и клиниках рекомендуют программы очистки организма, включающие разные процедуры внутреннего и внешнего воздействия. Они направлены на избавление от разных шлаков и токсинов, накопившихся за долгое время. Это хороший способ совместить отдых и лечение, но не самый дешевый. Так что отложить какую-то сумму **денег** для него придется.

Прислушивайтесь к своему организму, старайтесь следовать вышеперечисленным советам, и пусть ваше самочувствие всегда будет на высоте!

Ссылка проверки: http://prntscr.com/qnomwy