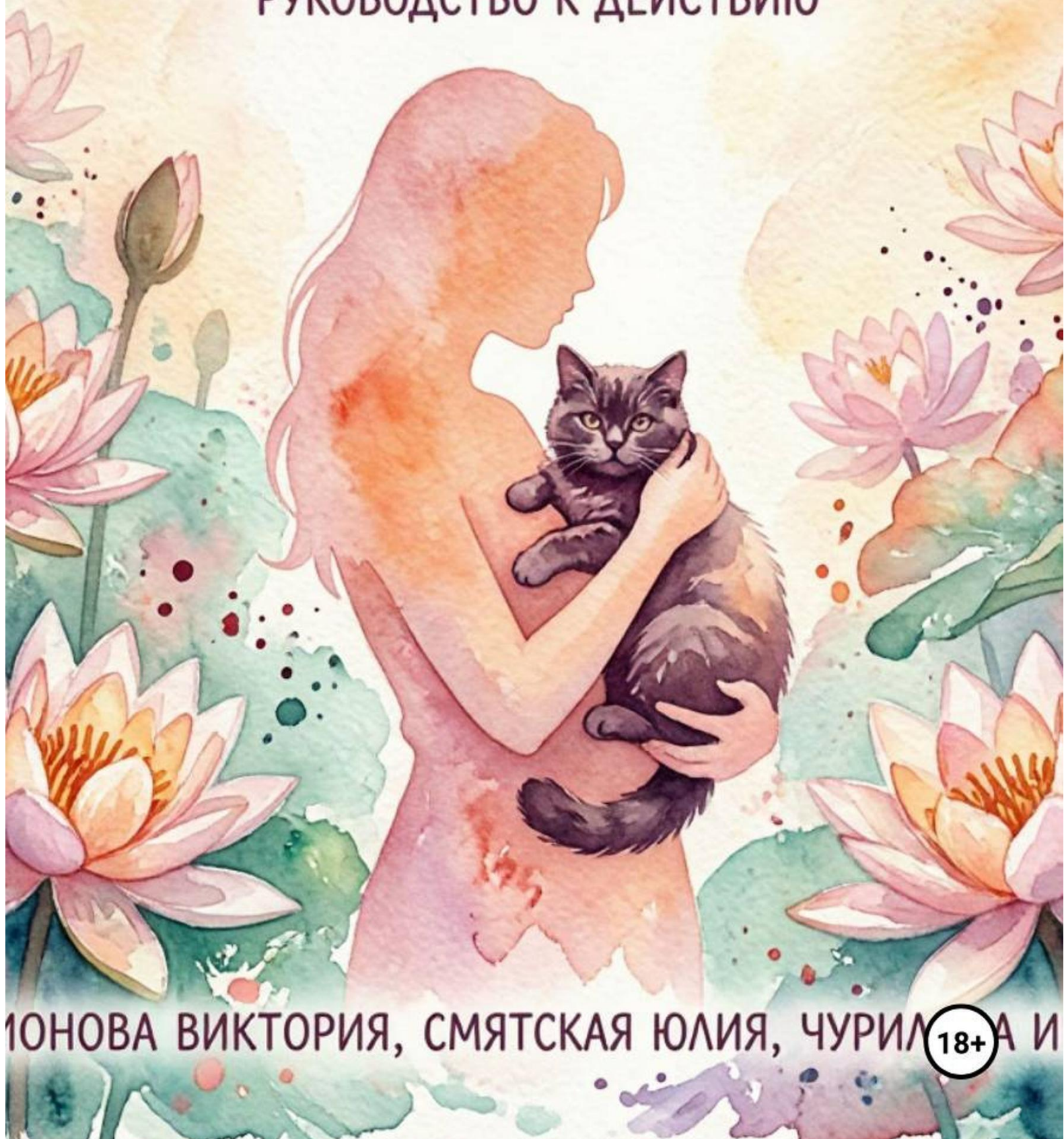


КАК НАУЧИТЬСЯ ЖИТЬ В ГАРМОНИИ С СОБОЙ

РУКОВОДСТВО К ДЕЙСТВИЮ



МОЛЧАНОВА ВИКТОРИЯ, СМЯТСКАЯ ЮЛИЯ, ЧУРИЛОВА АНАСТАСИЯ И

18+

Ирина Чурилина

**Как научиться жить в гармонии
с собой: руководство к действию**

«Автор»

2026

Чурилина И.

Как научиться жить в гармонии с собой: руководство к действию /
И. Чурилина — «Автор», 2026

В пособии представлены простые методы снятия эмоционального и
физического напряжения, которые можно выполнять в любом месте и в любое
время.

Содержание

ЧАСТЬ I	6
Как с помощью питания помочь себе в период эмоционального напряжения	6
Как с помощью йоги помочь себе в периоды эмоционального и физического напряжения	7
Конец ознакомительного фрагмента.	8

**Ирина Чурилина, Юлия
Смятская, Виктория Родионова
Как научиться жить в гармонии
с собой: руководство к действию**

КАК НАУЧИТЬСЯ ЖИТЬ В ГАРМОНИИ С СОБОЙ
(руководство к действию)

ЧАСТЬ I

КАК ПОМОЧЬ СЕБЕ В ПЕРИОДЫ СИЛЬНОГО ЭМОЦИОНАЛЬНОГО И ФИЗИЧЕСКОГО НАПРЯЖЕНИЯ

Как с помощью питания помочь себе в период эмоционального напряжения

Чаще всего женщины в период эмоционального напряжения впадают в крайности, либо начинают бесконтрольно есть, либо полностью отказываются от еды. Это не слабость вашей силы воли. Это чистая биохимия. При стрессе организм тратит колоссальное количество ресурсов (витаминов группы В, магния, аминокислот), а кортизол требует быстрой энергии. Отсюда сильная тяга к сладкому, фастфуду или полная потеря аппетита.

Наша задача — не бороться с собой и не ругать за «срывы», а грамотно поддержать истощенную нервную систему.

1. Держать сахар на постоянном уровне

Скачки глюкозы в крови ведут к скачкам кортизола и еще больше усиливают тревогу. В этот период важно уменьшить сладкие перекусы и выдерживать комфортные паузы между приемами пищи, без сильного голода.

Идеально добавить в утренний прием пищи яйца, авокадо, рыбу и зелень. Это даст мозгу стабильную энергию на 4-5 часов без скачков инсулина.

2. Дополнить рацион «антистресс-нутриентами»

Добавьте в рацион продукты, которые являются строительным материалом для гормонов спокойствия:

Магний и В-витамины: зелень, кешью, миндаль, кедровые орехи, бразильский орех, семена подсолнечника, гречка, овсянка, бобовые. Абсолютный рекордсмен по содержанию магния – тыквенные семечки (530–590 мг).

Триптофан (предшественник серотонина — гормона радости): индейка, творог, бананы, бобовые.

Омега-3 (защита клеток мозга от стресса): жирная рыба, выловленная в холодных водах, льняное масло, грецкие орехи, семена чиа.

3. Заботится о кишечнике

До 90% серотонина производится именно в кишечнике, серотонин- гормон радости. Не зря говорят, что кишечник – наш второй мозг. Если в кишечнике воспаление или дисбактериоз, настроение будет снижаться.

Добавьте ферментированные продукты (квашеная капуста и другие овощи без уксуса, кефир, натуральные йогурты) и пребиотики (печеные яблоки, запеченный лук, чеснок, недозрелые бананы, цикорий и спаржа).

Хотя поддержка через питания значительно модулирует реакцию организма на стресс, но является лишь частью комплексного подхода, который включает в себя здоровый сон, массаж и самомассаж, медитации, арт- практики, физические активности и йогу.

Попробуйте! И мир заиграет новыми красками!

Как с помощью йоги помочь себе в периоды эмоционального и физического напряжения

Йога — это возвращение к себе. Перевод слова «йога» с санскрита — «единение», «связь», «союз». Союз тела и духа. Союз дыхания и движения. Союз того, что вы чувствуете внутри, и того, как вы это проявляете снаружи. И начинается этот союз не с асан, а с дыхания.

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.