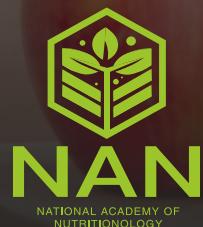


Как **быстро восстановиться**
после праздничного
алкоголя



01

Утренний фастинг (3–4 часа без еды)

Организму нужен отдых для восстановления печени, ЖКТ и поджелудочной.

Утром не едим, только пьём.



02

Электролиты сразу после пробуждения

400–600 мл воды с электролитами без сахара для восстановления минералов и гидратации.



03

Тёплая вода натощак

250–400 мл через 20–30 минут после электролитов для мягкого запуска пищеварения и желчевыделения.



04

Чай вместо еды

Имбирный, мятный, зелёный или ромашка для снижения тошноты, вздутия и воспаления.



05

Кокосовый активированный уголь

1–2 капсулы. Помогает связывать токсины.
Не сочетать с лекарствами
в течение 2–3 часов.



06

Прогулка 15–20 минут

Улучшает лимфодренаж,
уменьшает отёки
и помогает печени быстрее
справиться с нагрузкой.



07

Контрастный душ + холод для лица

Обязательный контрастный душ утром.
Для лица – маска из холодильника
или кубик льда, чтобы снять отёки
и освежить кожу.



08

Кофе – только после еды

Не раньше чем через 3–4 часа после
пробуждения и только после первого
приёма пищи.



09

Вечером после праздника: магний + глицин

Магний (цитрат в порошке или глицинат/таурат) – 200–400 мг. Глицин – 2–3 г под язык для улучшения сна и снижения возбуждения нервной системы.



10

Утром после фастинга: антиоксидантный протокол

NAC 600 мг, таурин 500–1000 мг, комплекс витаминов группы В, пробиотики, витамин С или альфа-липоевая кислота как антиоксиданты.



11

Первая еда – лёгкая

Омлет, яйца, овощи, авокадо, бульон, рыба или йогурт без сахара, чтобы не перегружать поджелудочную и ЖКТ.



Праздники проходят,
а здоровье остаётся.
Восстанавливайтесь с умом.



Еще больше полезной информации Вы
найдете в наших социальных сетях, где мы
делимся кейсами, отзывами и полезными
материалами.

Присоединяйтесь к нашим социальным сетям:



[Telegram](#)



[Instagram](#)



[YouTube](#)

