

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 натошак

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

НАС 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

