

Консультация для родителей

Как провести новогодние праздники с пользой для здоровья

Январь 2025

Многие проводят новогодние каникулы, лежа на диване, доедая приготовленные в конце декабря салаты. Однако эксперты считают, что можно зимние праздники можно встретить куда более полезным образом.

О том, как провести новогодние праздники с пользой для здоровья, «Комсомольской правде» рассказала профессор, академик РАН и заслуженный врач РФ Оксана Драпкина.

Высыпайтесь

Медики утверждают, что путь к хорошему самочувствию начинается со здорового сна. Пока вы спите, улучшается ваш иммунитет и обновляется весь организм. Эксперты рекомендуют ложиться спать до 22:30. С таким режимом вы начнете просыпаться самостоятельно.

Не злоупотребляйте

Алкоголь понижает качество сна, кроме того он токсичен для организма. Если же вы не можете отказать себе в спиртном на празднике, хотя бы ограничьте дозу.

«Мое личное глубокое убеждение, что встречи с друзьями, веселье и хорошее настроение никак не связаны с алкоголем. Поэтому я не рекомендую алкоголь не только в праздники, но и вообще», — считает медик.

Не думайте о работе

В новогодние праздники важнее всего хорошенько отдохнуть. Не придумывайте себе занятия только ради того, чтобы что-то поделать. Расслабьтесь и получайте удовольствие от жизни.

«Займитесь тем, чем так и не смогли заняться в течение года — порисуйте, почитайте, сходите в кино или театр. Если год был в основном сидячим, то идите на каток, возьмите напрокат лыжи. Если 2023-й был утомительным, позвольте себе расслабиться, поваляйтесь день на диване с сериалами. Или сходите на массаж», — объяснила врач.

Отбросьте идеализм и трудоголизм. Навестите родственников и друзей.

Эксперты рассказали, как правильно пить мелатонин и кому он противопоказан

Правильно ешьте и соблюдайте режим дня

В новогодние праздники важно соблюдать режим дня. Ложитесь и вставайте в одно и то же время. Это также касается и приема пищи.

«Очень важен плотный завтрак, в котором сочетались бы белок и углеводы, после завтрака можно немного погулять. Ужин необходим за 3-4 часа до сна. После этого тоже можно полчаса прогуляться, подышать воздухом, тогда и сон будет крепче», — рассказала Оксана Драпкина.

Физическая активность не должна превышать доступную вам норму. Не перетруждайте себя спортом.