

Жизнь после новогодних праздников: 9 способов восстановиться

Каждый Новый год одно и то же. Волна праздников накрывает уже к концу декабря: корпоративы, утренники, посиделки по случаю проводов года. Сыплются конфеты и имбирные пряники, а мандарины залетают, как семечки. С 31-го наступает тяжёлая артиллерия, с оливье и фаршированной уткой. Заправьте это алкогольным ассорти и сбитым режимом дня. Вуаля – к концу продолжительных выходных получаем логичные последствия:

- набранные килограммы
- отёчность
- потеря тонуса и рельефа мышц
- усталая кожа лица и круги под глазами
- сбитый режим дня
- апатия, раздражительность

Сомнительные достижения, но даже это не повод погружаться в уныние и изнурительные тренировки. Спокойно примите последствия и настройтесь на работу над собой. Даже незначительные изменения стимулируют продолжать операцию: «Преображение». Главное, всё делать с любовью.

Плавнo вливайтесь в работу

После праздников от вас не ждут подвигов. Включайтесь в работу постепенно, можно пока без энтузиазма. Мозг привык к ничегонеделанию, отдыхал, как машина в гараже. Перед предстоящей поездкой машину прогревают и заправляют. Будьте и здесь последовательными: «прогрейте» мозг и дайте себе время освоиться, делая упор на эффективность, а не на скорость.

Больше гуляйте

Физическая активность стимулирует умственную, поэтому занятия спортом быстрее разбудят мозг и взбодрят организм. Не налегайте на силовые тренажёры в надежде за неделю сбросить всё, что наели в праздники. Лучше выбирайте кардиотренировки: велотренажёр или беговую дорожку. Полезно походить в бассейн или на йогу.

Если после январских трат кошелёк не поддерживает покупку абонемента на фитнес, заниматься можно дома, с мобильным приложением. С ним проще себя организовать и можно выбрать оптимальный уровень сложности. Вдобавок приложение напомнит попить водички, если с этим тоже проблемы. На маркете много бесплатных вариантов.

Минимум 30 минут в день ходите пешком. Может быть, первое время стоит отказаться от автомобиля или выйти из дома пораньше, чтобы пройтись до метро пешком. Получасовая прогулка сжигает калории, улучшает кровообращение и защищает от болезней, в том числе от некоторых видов рака.

Не нагружайте организм

После сытных салатов и тортов с кремовой прослойкой удар безуглеводной диетой не принесёт толку. Если организм будет получать мало пищи, он получит мало энергии. Метаболизм замедлится, а питательные вещества направятся не в энергию, а в бока.

Чтобы постепенно наладить питание, ешьте больше фруктов и овощей. Заодно пополните запас витаминов.

Больше пейте

Речь идёт о чистой воде. Она ускоряет обмен веществ, заставляет ферменты активно работать и сжигать калории. Даёт чувство насыщения и подавляет ощущение, которое ошибочно принимают за голод. стакан чистой воды защитит от случайно залетевшей в рот конфеты.

Идите в баню

Спасаться в сауне от похмелья не нужно, как и выпивать в процессе. А идти в баню спустя некоторое время, чтобы взбодриться после алкогольных приключений, – будет полезным.

Горячий душ не хуже возвращает к жизни и снимает отёчность. Начинайте купание с ног, постепенно поднимаясь вверх. Если вы уверены, что с вашими сосудами всё в порядке, можно попробовать контрастный душ.

Делайте массаж

Нарушение питьевого режима замедляет лимфоток, что потом отражается на талии. Мануальный, аппаратный или лимфодренажный массаж улучшает движение лимфы. Последний можно делать самостоятельно – щёткой с натуральной щетиной. Мягко массируйте сухую кожу, двигаясь от стоп к бедрам. Главное, не смачивайте поверхность водой и не мажьте маслом – это снижает дренажный эффект и слабее воздействует на лимфатическую систему. А для массажа в душе пользуйтесь джутовой мочалкой, она мягко очищает и тонизирует.

Укрепите эффект водорослевым обертыванием. Ламинария усиливает дренаж кожи, кофеин стимулирует кровообращение, выводит лишнюю жидкость и соли, повышает упругость.

Займитесь собой

Следы январского застолья отражаются на лице в виде отёков и темных кругов под глазами. Конфетки и тортики отвечают высыпаниями, а сбитый режим сна – тусклым цветом лица. Самое простое – разложите по лицу огуречные дольки и 15 минут полежите в покое. Как альтернатива – заварите зелёный чай или листья мяты, разлейте в кубики для льда и отправьте в морозилку. Лёгкий охлаждающий массаж успокоит кожу и снимет отёчность.

Для комплексного восстановления используйте крем-гель для век от тёмных кругов под глазами Natura Siberica. Экстракт дикорастущего женьшеня – это природный антиоксидант. Улучшает кровообращение, повышает тонус и обмен веществ в клетках, замедляет процессы старения. Экстракт курильского чая выводит токсины и тонизирует кожу.

Зимой кожа часто сухая и обезвоженная. Чтобы урегулировать водный баланс, наносите увлажняющие маски. Для тотального очищения закупоренных пор подходит распаривающая маска. Для устранения следов новогодних гуляний – противовоспалительная. Здоровый цвет и отдохнувший вид вернёт лицу кислородная маска.

Мотивируйте себя

Главный вопрос остаётся открытым – как после праздников заставить себя работать? Поставьте на будущий год цели: поехать в отпуск, купить новое пальто или поменять в спальне диван. Зарабатывайте на исполнение собственных желаний. От приложенных усилий зависит, как скоро вы приблизитесь к цели.

Высыпайтесь!

На основе этого пункта держатся все предыдущие. Старайтесь ложиться до полуночи и вставать в одно и то же время. Постепенно организм привыкнет и научится просыпаться без будильника. Помните, что качество сна важнее его количества. Нельзя «наспать» недосып и выспаться авансом перед бессонной ночью. Следствия позднего засыпания:

- падает концентрация внимания;
- повышается раздражительность;
- слабеет иммунитет;
- цвет лица тускнеет;
- непонятно откуда берётся лишний вес.

Поздний сон отнимает самое ценное – молодость. Кожа быстрее увядает, и морщины становятся заметнее. Организм даёт возможность дольше оставаться молодой и красивой, и надо этим пользоваться. А уже потом искать методы омоложения в косметологии.