Как не устать от безделья и вовремя вернуться в рабочее режим? Разбираем популярные мифы о новогодних праздниках

Если ложиться спать глубокой ночью, как некоторые наши сограждане на новогодних каникулах, а вставать далеко за полдень, день, конечно. пробежит быстро. Не успел позавтракать, как уже стемнело. Но вряд ли организм скажет спасибо за такой образ жизни. Да и время праздников закончится, и волей-неволей нужно будет снова входить в рабочий режим.

Как хорошо отдохнуть на новогодних каникулах и менее болезненно вернуться к обычному образу жизни, наш разговор с врачом-диетологом областного центра общественного здоровья и медицинской профилактики Александром Четвериковым.

Людям молодым проще не спать и потом чувствовать себя полными энергии. С возрастом, увы, мы теряем эту возможность. Любой недосып, переедание, лишняя выпитая рюмка , отсутствие движения и свежего воздуха тут же отражается на самочувствии и что немаловажно для женщин- внешности. А колу хочется выглядеть на праздниках помятым, усталым, с новой морщинкой на лице? Поэтому, чтобы не пускать процесс на самотек, важно его контролировать. Пусть 31 декабря станет практически единственной ночью, когда вы ляжете спать поздно. Постарайтесь следующий день начать как обычно- с горячего свежего завтрака, проснувшись в 9-10 утра. Даже 7 часов хватит организму, чтобы отдохнуть. Зато вечером вы захотите спать ближе к вашему обычному времени. И не собьёте свой суточный ритм.

Не садитесь за праздничный стол голодным – так у вас высок риск быстро переесть и выпить лишнего. А вот если съесть перед застольем бутерброд с кусочком сала и выпить воды, это снизит воздействие алкоголя. Можно выпить 8-10 таблеток активированного угля, он снизит воздействие спиртного, поскольку поможет вывести из организма образующиеся токсины.

– Недосып, конечно, вреден. Но и избыток сна тоже ни к чему хорошему не приводит. Послеобеденный сон может перебить ночное засыпание, помешает выработке нужных гормонов. Лучше потратить это время на прогулку на свежем воздухе. Голова сразу проветрится, получив больше кислорода, а от движения появится энергия, – говорит Александр Николаевич.

– Многие, наверное, замечали, что стоит выпить, как через какое-то время подъем сменяется апатией и тянет в сон. Но этот сон не такой здоровый, как без принятия горячительного. Спать лучше на трезвую голову, иначе можно проснуться через пару часов с больной головой. К тому же алкоголь разжигает аппетит, именно из-за него люди набирают лишний вес за праздники. К тому же, это очень вредно для организма. Одно употребление алкоголя он как-нибудь переживет. Важно, чтобы это не стало привычкой, – считает Александр Четвериков.

1 января можно позавтракать кисломолочными продуктами. Они отлично помогают справиться микробиоте с пагубным воздействием новогодней ночи. Хорошо, если на столе будет квашеная капуста, моченые яблочки, помидоры и огурцы из бочки, свежие овощи- все эти продукты помогают в работе желудочно-кишечного тракта. А рассол – это прекрасное средство, если вы все-таки перебрали норму.

Чтобы не скучать на праздниках, можно на каждый день запланировать какое-то интересное мероприятие. Обсудить с близкими и расписать все праздничные дни. Посетить своих друзей и родственников, наконец-то, пообщаться вживую, а не по телефону, организовать для детей катание с горки, сходить в парк и устроить там импровизированный пикник с горячим чаем и вкусным перекусом, поиграть в снежки во дворе, если тому будет способствовать погода. Ехать куда-то далеко дороговато-то по нынешнем временам для большинства россиян.. А вот отправиться на денек, чтобы посетить какую-то достопримечательность или показать детям цирковое представление стало бы приятным развлечением для всех домочадцев.