

Усиление защитных свойств организма зимой

bud-v-forme.ru



Зимой у многих людей включается спящий режим: снижается работоспособность, ухудшается настроение и появляется апатия. Недостаток солнечного света вызывает сезонную депрессию, которая, кроме прочих неприятностей, серьезно «угрожает» вашей стройности. Ведь самый простой способ поднять настроение – съесть что-нибудь вкусное и вредное.

Как подготовиться к зиме и встретить её во всеоружии?

Во-первых, очень важен **распорядок дня и ежедневная активность**. В холодные и пасмурные дни хочется остаться дома, закутаться в плед и не шевелиться перед телевизором. Конечно, это желание оправдано, но помните, что гиподинамия – отсутствие мышечной активности из-за сидячего образа жизни, может затормозить обмен веществ и привести к быстрому набору веса. Всемирная организация здравоохранения рекомендует в неделю уделять 150 минут интенсивной аэробной нагрузке или 300 минут умеренной физической нагрузке. Если вы не любите заниматься спортом, можете просто гулять пешком, подобные нагрузки соответствуют прохождению 8000 шагов в день.

Во-вторых, важно **питаться сбалансированно** в течение всего года, а зимний рацион нужно скорректировать с учётом повышенной нагрузки на организм. Увеличьте потребление продуктов, в которых содержатся антиоксиданты: сухофрукты, фасоль, капуста, орехи, специи и какао.

Антиоксиданты – это вещества, которые вырабатываются в организме и поступают извне с пищей и добавками. Они борются со свободными радикалами, избыток которых ведёт к преждевременному старению. Свободные радикалы непрерывно вырабатываются в процессе жизнедеятельности человека.

Обычно организм самостоятельно справляется с естественными процессами окисления, но зимой нагрузка на него увеличивается и нужно поддержать его – включить в рацион биологически активные добавки богатые антиоксидантами.

Специально для подготовки организма к зиме эксперты компании Herbalife предлагают **сбалансированную формулу витаминов и микроэлементов – Шизандра***. Само название Шизандра переводится с латинского Schisandra как Лимонник китайский. В одной таблетке содержится 120 мг экстракта лимонника.

В составе продукта есть все необходимые, для подготовки организма к зиме витамины: В6, Е, С, провитамин А (бета-каротин), селен, аскорбил-пальметат, пантотеиновая кислота, L-цистин, L-фениланилин.

Лимонник содержит «адаптогены» – вещества, помогающие организму приспособиться к условиям окружающей среды. Они повышают способность клеток к поглощению кислорода, стимулируют работу мозга, защищают печень, а также повышают активность, помогают преодолеть усталость и сезонную депрессию.

Витамин В6 – повышает работоспособность мозга, способствует улучшению памяти и настроения, укрепляет нервную систему.

Витамин Е и селен – сильнейшие антиоксиданты. Они помогают в борьбе со свободными радикалами и укрепляют защитные функции организма.

Витамин С и бета-каротин – тоже являются антиоксидантами и работают в команде: борются со свободными радикалами, поддерживает защитные и восстановительные механизмы человека.

Пантотеновая кислота – витамин группы В. Участвует в строительстве клеток и играет важную роль в преобразовании жиров и сахара в энергию.

Аскорбил пальмитат – жирорастворимая форма витамина С. Выполняет функции антиоксиданта в жировых тканях.

Такой состав определяет полезные свойства Шизандры – мощное антиоксидантное действие и усиление защитных свойств организма в зимний период.

Разумеется, чтобы добиться максимального эффекта и закрепить результат нужно вести активный образ жизни, питаться сбалансированно и обогащать свой рацион биологическими активными добавками.