



2025

ИРИНА САМБОР

Поддержка гормонального фона: что
помогает в разное время суток



[TTPS://BALANSZDOROVYA.COM/](https://balanszdorovya.com/)



2025

ИРИНА САМБОР

Поддержка гормонального фона: что помогает в разное время суток

ТЫ НЕ ОБЯЗАНА “СОБРАТЬСЯ” С УТРА, ЕСЛИ СПАЛА 4 ЧАСА.
ТЫ НЕ ОБЯЗАНА БЫТЬ БОДРОЙ В 16:00, ЕСЛИ НЕ ЕЛА ВЕСЬ ДЕНЬ.
ГОРМОНЫ РАБОТАЮТ ПО РИТМУ — И ТВОЯ ЗАБОТА О СЕБЕ МОЖЕТ ИДТИ
В ЭТОМ ЖЕ РИТМЕ.
В ЭТОМ PDF — ПРОСТЫЕ ДЕЙСТВИЯ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ТЕБЕ
ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ЛУЧШЕ БЕЗ НАСИЛИЯ НАД СОБОЙ.
ПАНИЕ И СОН БЕЗ ТАБЛЕТОК

УТРО (6:00–10:00)

ЗАДАЧА: ЗАПУСТИТЬ ТЕЛО МЯГКО И СТАБИЛЬНО

- ✓ ВЫЙТИ НА СВЕТ (БАЛКОН, ОКНО, УЛИЦА)
- ✓ ВОДА — 1 СТАКАН ДО ЕДЫ
- ✓ ЗАВТРАК С БЕЛКОМ (ЯЙЦО, ТВОРОГ, СЕМЕНА, РЫБА)
- ✓ БЕЗ ТЕЛЕФОНА 20–30 МИНУТ
- ✓ 3 ГЛУБОКИХ ВДОХА ПЕРЕД ЕДОЙ

 ИЗБЕГАТЬ: КОФЕ ДО ЕДЫ, “УБЕГАНИЯ” С ДОМУ БЕЗ ЕДЫ

ДЕНЬ (11:00–15:00)

ЗАДАЧА: ПОДДЕРЖКА ФОКУСА И ЭНЕРГИИ

- ✓ ОБЕД — ТЁПЛАЯ, НАСТОЯЩАЯ ЕДА (НЕ ПЕРЕКУС)
- ✓ 5–10 МИНУТ ПОКОЯ ИЛИ ХОДЬБЫ ПОСЛЕ
- ✓ ПИТЬ ВОДА МАЛЕНЬКИМИ ГЛОТКАМИ
- ✓ МИНИ-ДВИЖЕНИЕ (ВСТРЯХНУТЬ ТЕЛО, ШАГИ, ПОТЯНУТЬСЯ)
- ✓ НЕ ЗАПИХИВАТЬ ЭМОЦИИ — СДЕЛАТЬ ПАУЗУ

 ИЗБЕГАТЬ: ВТОРОЙ КОФЕ, ПУСТОЙ САЛАТ, ПРОПУСК ЕДЫ



2025

ИРИНА САМБОР

Поддержка гормонального фона: что помогает в разное время суток

● ВЕЧЕР (16:00–22:00)

ЗАДАЧА: СНИЗИТЬ КОРТИЗОЛ, ПОДГОТОВИТЬ ТЕЛО КО СНУ

✓ УЖИН ЗА 2,5–3 ЧАСА ДО СНА

✓ ПРИГЛУШИТЬ СВЕТ (ЛАМПА, СВЕЧА, СОЛЕВАЯ ЛАМПА)

✓ ТЁПЛАЯ ВОДА ИЛИ ЧАЙ БЕЗ КОФЕИНА

✓ ТЕЛО В ПОКОЕ: ШЕРСТЬ, ТЕПЛО, КОМФОРТ

✓ МОЛЧАНИЕ, МУЗЫКА, “ВЫХОД” ИЗ СТРЕССА

🧑‍🤝‍🧑 ♀ ИЗБЕГАТЬ: ЯРКОГО ЭКРАНА, СЕРЬЁЗНЫХ РАЗГОВОРОВ, КОФЕ, АЛКОГОЛЯ

🌱 ФОРМУЛА:

🔄 РИТМ → ЕДА → СВЕТ → ПОКОЙ → ПОВТОР

ТЫ НЕ СЛОМАНА. У ТЕБЯ ПРОСТО ТЕЛО, КОТОРОЕ РАБОТАЕТ ПО ЧАСАМ.

СЛУШАЙ ЕГО — И ОНО ОТВЕТИТ СТАБИЛЬНОСТЬЮ.



2025

ИРИНА САМБОР

Поддержка гормонального фона: что помогает в разное время суток

СПАСИБО ЗА ДОВЕРИЕ

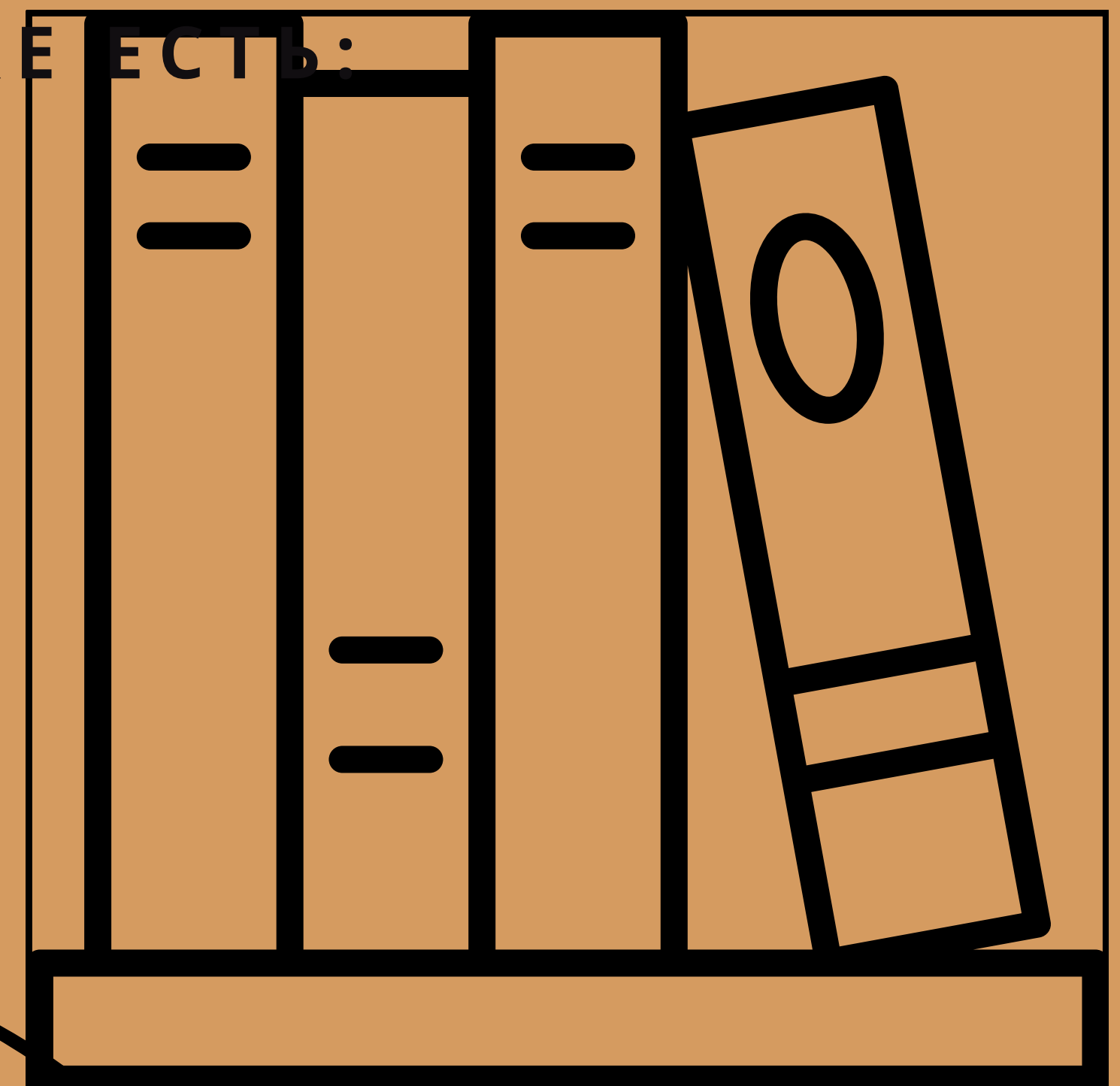
ТЫ СДЕЛАЛА БОЛЬШОЙ ШАГ. ЭТО НЕ ФИНАЛ — ЭТО НАЧАЛО.

🔔 ХОЧЕШЬ БОЛЬШЕ?

В ЗАКРЫТОЙ БИБЛИОТЕКЕ ЕСТЬ:

- ✓ ЧЕК-ЛИСТЫ
- ✓ ТАБЛИЦЫ
- ✓ ГАЙДЫ И ШПАРГАЛКИ

👉 ПОДПИШИСЬ И ПОЛУЧИ ДОСТУП:



ИРИНА САМБОР, НУТРИЦИОЛОГ

[HTTPS://BALANSZDOROVYA.COM/](https://balanszdorovya.com/)