



2025

ИРИНА САМБОР

1 день в ритме тела: режим, питание и поддержка гормонов



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




2025

ИРИНА САМБОР

1 день в ритме тела: режим, питание и поддержка гормонов

ЭТОТ ПРИМЕР — НЕ ЖЁСТКИЙ ПЛАН, А ОПОРА, КОТОРУЮ ТЫ МОЖЕШЬ АДАПТИРОВАТЬ ПОД СЕБЯ.

КОГДА МЫ ВЫСТРАИВАЕМ РИТМ ПО ГОРМОНАМ, УХОДИТ ТРЕВОЖНОСТЬ, ТЯГА К СЛАДКОМУ И УСТАЛОСТЬ “БЕЗ ПРИЧИНЫ”.

 УТРО (6:30–9:00)

✓ ПРОСНУЛАСЬ → ОТКРЫЛА ОКНО, СВЕТ НА ЛИЦО

✓ СТАКАН ВОДЫ, БЕЗ ТЕЛЕФОНА

✓ ЗАВТРАК: ЯЙЦО + ГРЕЧКА + ОВОЩИ / ТВОРОГ + ОРЕХИ / СУП +

ХЛЕБ

✓ ДЫШУ → 3 ГЛУБОКИХ ВДОХА

✓ 5–10 МИНУТ ДВИЖЕНИЯ (РАСТЯЖКА, ХОДЬБА)

💬 ТЫ ЗАПУСКАЕШЬ КОРТИЗОЛ, ДАЁШЬ ТЕЛУ ТОПЛИВО И СОЗДАЁШЬ ОПОРУ НА ДЕНЬ.

 ДЕНЬ (12:00–15:00)

✓ ОБЕД: БЕЛОК + СЛОЖНЫЙ УГЛЕВОД + ЖИР (РЫБА + КАРТОФЕЛЬ + МАСЛО)

✓ 5 МИНУТ ПОКОЯ ПОСЛЕ ЕДЫ

✓ ВОДА, КОРОТКАЯ ПРОГУЛКА

✓ МИНИ-ОТДЫХ БЕЗ ТЕЛЕФОНА (МУЗЫКА, ВЗГЛЯД В ОКНО)

💬 ЗДЕСЬ ВАЖНА СТАБИЛЬНОСТЬ — НЕ РВАТЬ СЕБЯ, А “ПРОНЕСТИ” ЭНЕРГИЮ ДО ВЕЧЕРА.



2025

ИРИНА САМБОР

1 день в ритме тела: режим, питание и поддержка гормонов

● ВЕЧЕР (17:00–21:30)

✓ УЖИН ДО 19:00: ОВОЩИ + БЕЛОК + ТЁПЛОЕ БЛЮДО

✓ ПРИГЛУШЁННЫЙ СВЕТ, НИКАКИХ НОВОСТЕЙ

✓ ВАННА ИЛИ ДУШ, ТЁПЛЫЙ НАПИТОК

✓ СПОКОЙНОЕ ЗАНЯТИЕ: ЧТЕНИЕ, ПЛЕД, ДНЕВНИК

✓ ОТБОЙ ДО 22:30

💬 ТЫ ВЫВОДИШЬ ТЕЛО ИЗ СТРЕССА, ВКЛЮЧАЕШЬ ВОССТАНОВЛЕНИЕ, НАСТРАИВАЕШЬ НА ГЛУБОКИЙ СОН.

✚ АЛЬТЕРНАТИВА ДЛЯ ЗАНЯТЫХ:

✓ ЕСЛИ РАБОТАЕШЬ — ПОЗАВТРАКАЙ В МАШИНЕ (БЕЛОК + ЖИР).

✓ ОБЕД — ЗАРАНЕЕ ИЛИ ПРОСТОЙ (ЯЙЦО, ХЛЕБ, СУП).

✓ ВЕЧЕРОМ — НЕ “УСПЕТЬ ВСЁ”, А ПЕРЕСТАТЬ ТРЕБОВАТЬ ОТ СЕБЯ БОЛЬШЕ, ЧЕМ НУЖНО.



2025

ИРИНА САМБОР

1 день в ритме тела: режим, питание и поддержка гормонов

СПАСИБО ЗА ДОВЕРИЕ

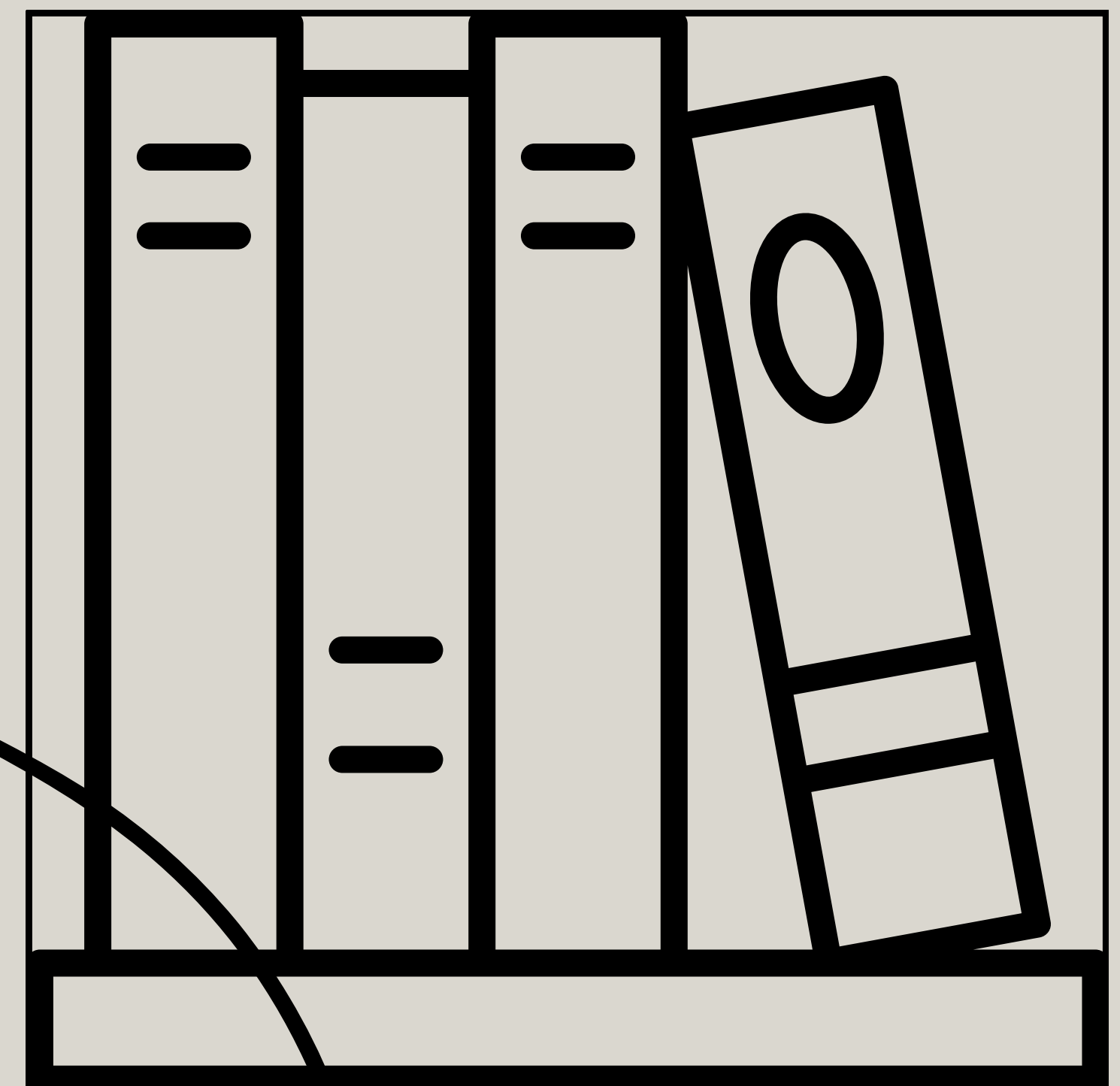
ТЫ СДЕЛАЛА БОЛЬШОЙ ШАГ. ЭТО НЕ ФИНАЛ — ЭТО НАЧАЛО.

🔔 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/)