

Я ^{z z Z}устал

Хочу домой

coralclub



Утром встал – уже устал

Наверняка, тебе знакомо ощущение, когда, проснувшись утром, хочется только упасть лицом в подушку. И если оно приходит после напряженной трудовой недели, то это нормально. Выходные полностью восстанавливают использованные силы.

А что же делать, если в выходные и в отпуске не удастся набраться сил? И бывает ли хроническая усталость?

Давай вместе разберемся с этим вопросом.



Четыре вопроса об усталости

01 Разбираемся с тем, что это такое.

02 Выясняем причины.

03 Изучаем, что предпринять.

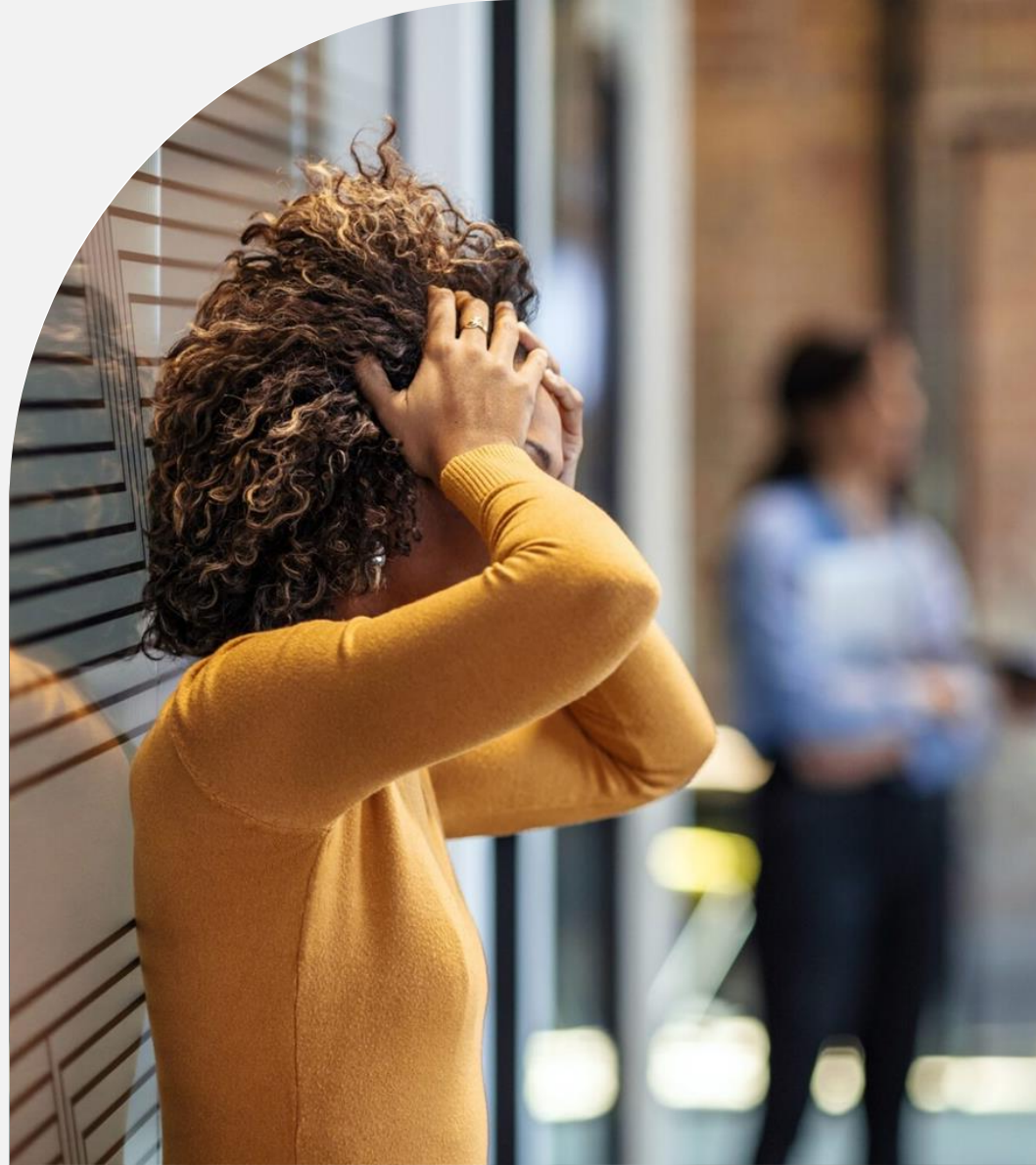
04 Учимся предупреждать.



Стадии утомления

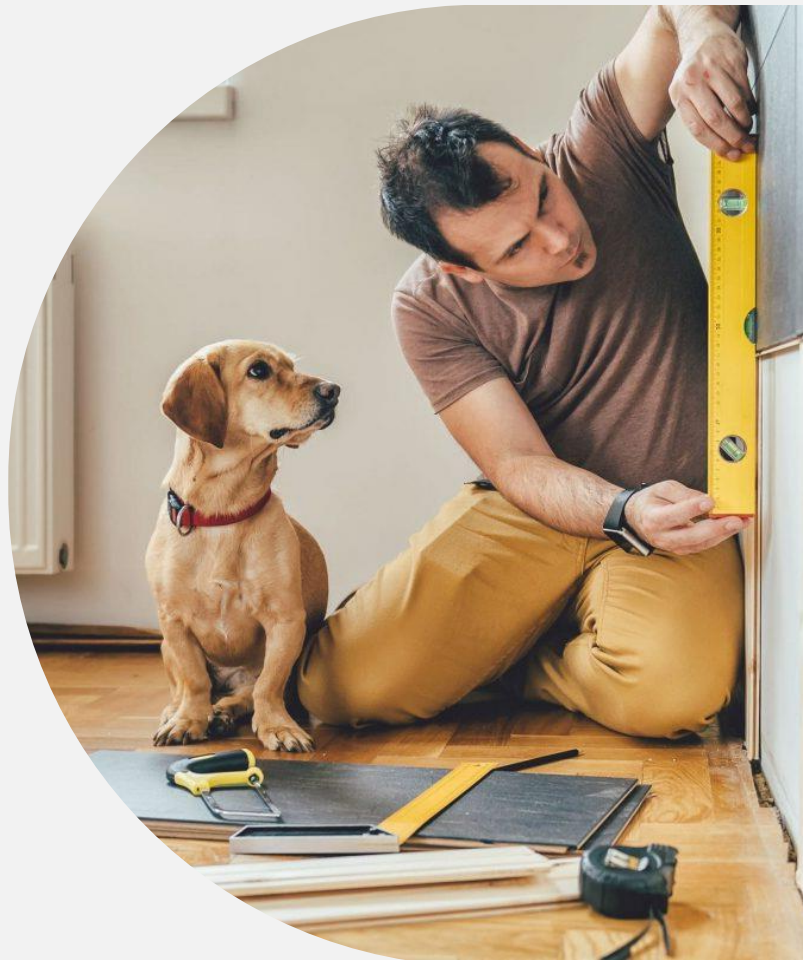
Усталость накапливается
постепенно

coralclub

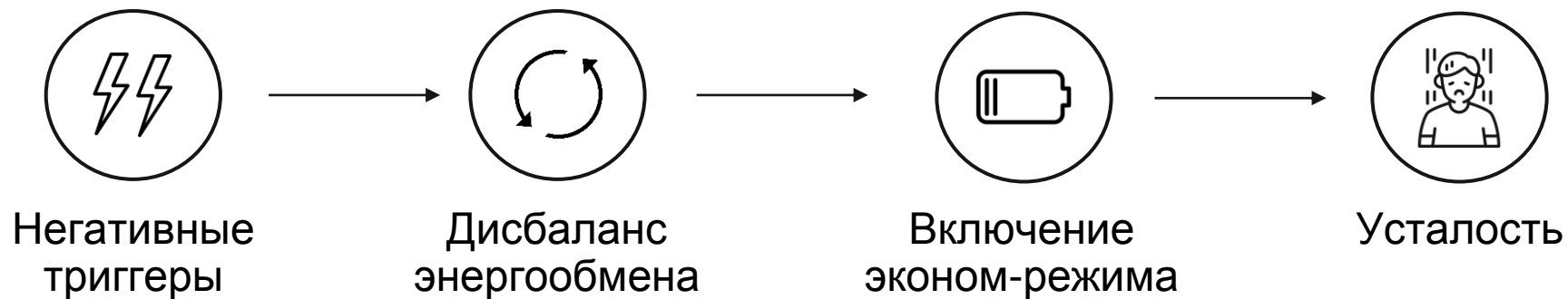


Утомление

- Естественное состояние.
- Появляется после нагрузки и проходит после отдыха.
- Когда чем-то увлечен, его можно не заметить.
- Если долго не отдыхать, то появляется **переутомление**.



Механизм





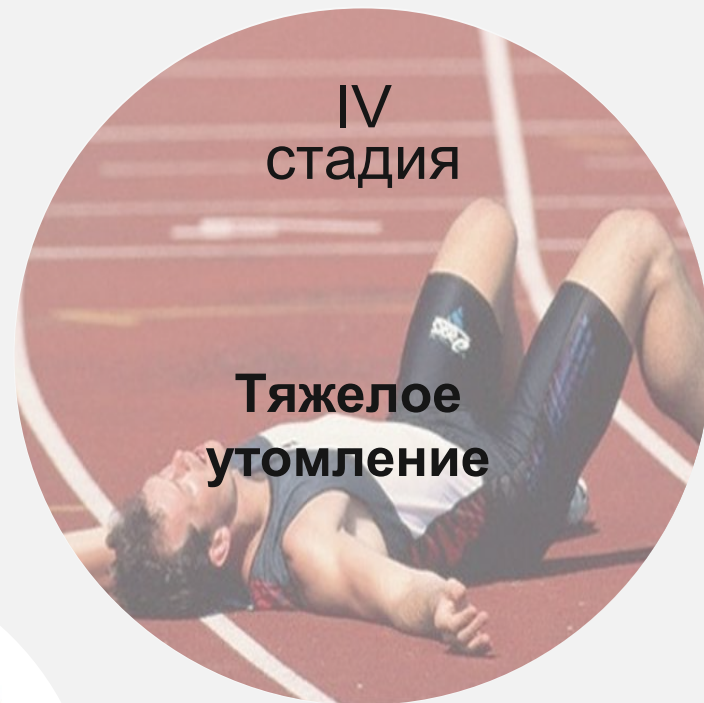
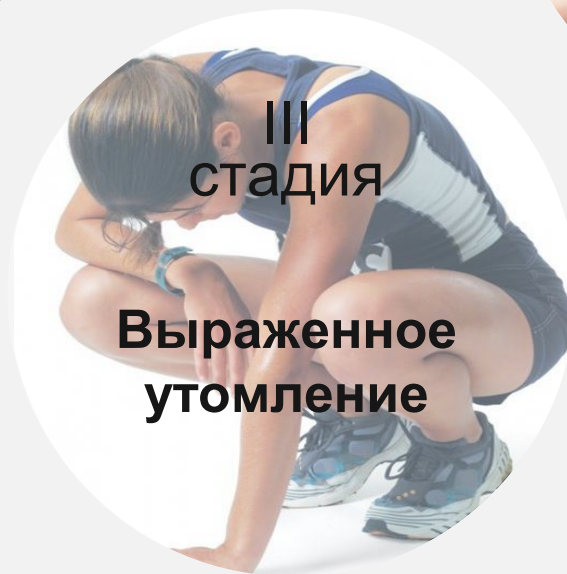
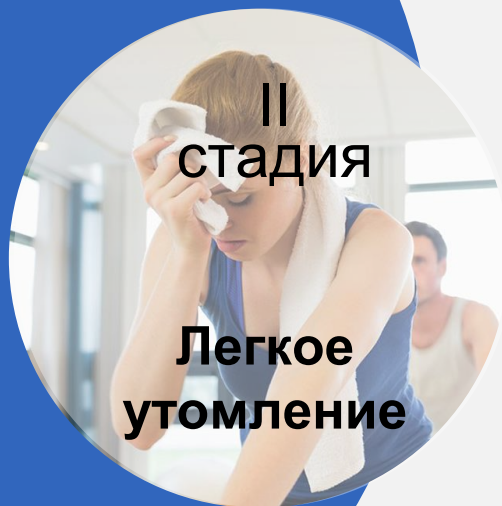
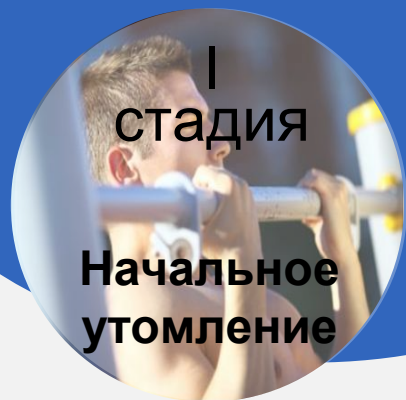
Механизм

- 01 Возникает стресс, тяжелая работа, заболевание и другое.
- 02 Это требует дополнительных сил и приводит к дисбалансу энергии.
- 03 Организм оценивает его как угрозу и включает эконом-режим.
- 04 И появляется усталость, слабость, снижение работоспособности.

coralclub



Стадии



Стадии

Первая стадия
Начальное утомление

Временно пропадает интерес к работе. Снижается ее интенсивность. Память и внимание - в норме. Работа делается без усилий. Запас сил кончается при росте нагрузок. Может быть трудно заснуть или проснуться.

Вторая стадия
Легкое утомление

Появляется неустойчивость в настроении. Уже трудно сосредоточиться. Интенсивность труда продолжает падать. Но при усилиях удастся ее навестать. Запас сил кончается при обычных нагрузках. Трудно заснуть и проснуться.



Стадии

Третья стадия
Выраженное утомление

Появляется раздражительность. Дневная сонливость. Возникает забывчивость. Силы кончаются даже при облегченных нагрузках. Интенсивность труда падает и восполнить это за счет волевых усилий не всегда получается.

Четвертая стадия
Тяжелое утомление

Интенсивность труда резко падает. И не значительно меняется, если человека проявляет усилия. Появляется угнетенность, резкость в настроении. Заметно ухудшаются память и внимание. Усталость приходит без видимой нагрузки. Может возникнуть бессонница.



Хроническая усталость

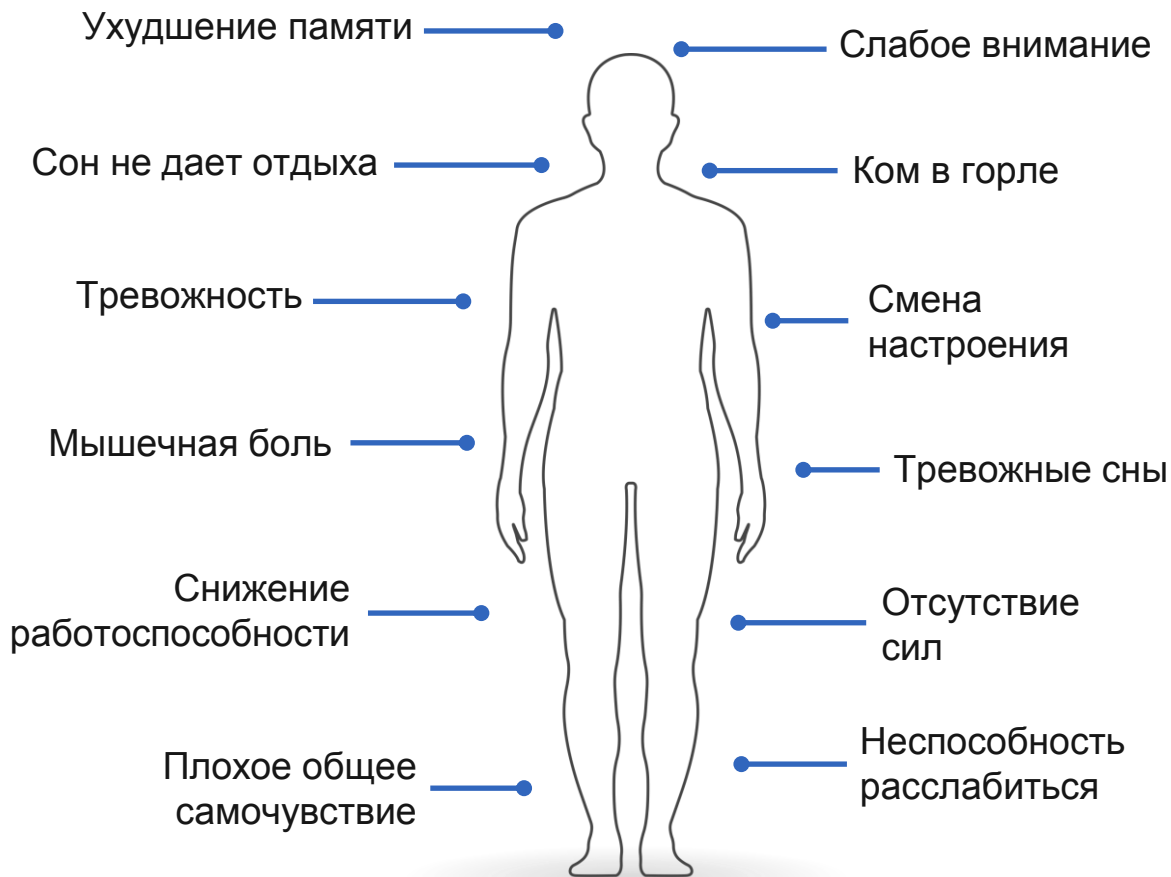
Присмотрись повнимательней

coralclub





В списке болезней ВОЗ* такого заболевания нет. И тем не менее многие врачи и health-сообщество говорят о нем, как о длительном состоянии, которое встречается у человека из-за напряженного ритма жизни.



*В Международной классификации болезней (МКБ-10) есть схожий по симптомам синдром — синдром утомляемости после перенесенной вирусной болезни (G93.3).

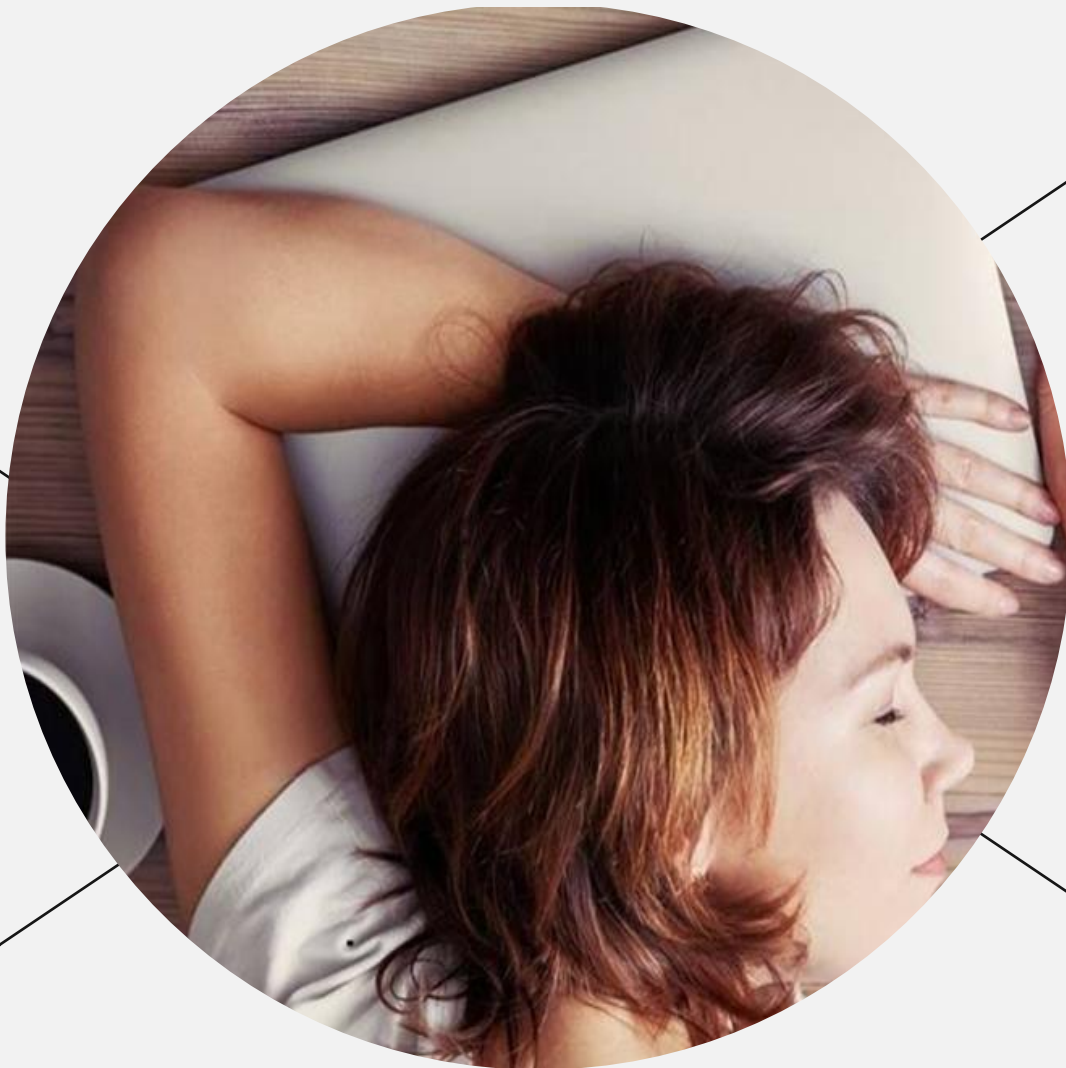
Причины

Неправильное
питание



Физическая
перегрузка

coralclub



Аллергия

Инфекции и
вирусы

Стресс



Постоянное перенапряжение отражается на поведении и самочувствии.

Из-за нехватки сил даже на обычные дела уходит больше времени и энергии. Активный отдых, общение и хобби могут стать недоступными.

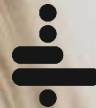
Если не обращать внимание и продолжать жить в таком же режиме, то это может привести к развитию заболеваний.



Источник энергии

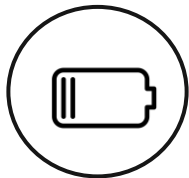
Сохраняй свои силы

coralclub



Какая усталость - ТВОЯ?





Переутомление

Нормальная реакция на нагрузку.
Проходит после отдыха.



Стресс

Реакция на острый стресс, когда он не
был успешно преодолен.



Хроническая усталость

Долго длящееся состояние. Не
проходит после полноценного отдыха





Переутомление

Отдохни и наладь нагрузку с учетом своих сил.

Стресс

Можно не справиться самостоятельно.
Обратись к специалисту.

Хроническая усталость

Причиной может быть заболевание.
Пройди медицинское обследование.



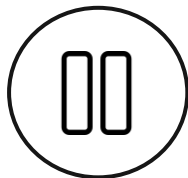
И применяй превентивные^{*} меры!

* Превенция – предотвращение,
предупреждение



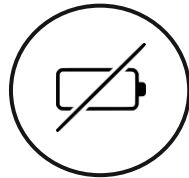
Превентивные меры

coralclub



Режим труда и отдыха

Делай короткие перерывы в течение дня и отдыхай вечером.



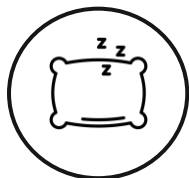
Контроль усталости

Не дожидайся, когда сильно устанешь. Сделай перерыв или займись другим делом, если занят одним делом более 1,5-2 часов.



Здоровое питание

Сбалансируй* свой рацион и ешь каждый день фрукты и овощи.



Сон

Соблюдай режим пробуждения и засыпания и спи 7-8 часов каждый день.

* Как это сделать легко? – Смотри в курсах о здоровом питании и нутрициологии.



Превентивные меры

coralclub



Восстановление сил

Используй пошаговую систему восстановления – Концепцию здоровья.



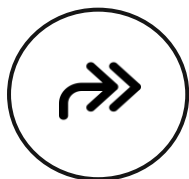
Окружение

Объясни близким свое состояние и попроси помощи по своим обязанностям.



Движение

Занимайся любым активным отдыхом около 1 часа и в среднем 3 раза в неделю.



Планирование

Старайся составлять план гибко, чтобы можно было что-то перенести в силу плохого самочувствия.



Концепция здоровья

— универсальная комплексная
пошаговая система оздоровления
организма.



5 тезисов Концепции здоровья



01

здоровье — это важный ресурс и главный фактор, влияющий на качество нашей жизни

02

организм — сложная система, которую нужно поддерживать. Мы создаем условия, при которых организм может нормально справляться со своими функциями

coralclub

03

здоровье начинается с **клетки**

04

клеткам нужны **гидратация, очищение, питание и защита**

05

все для **здоровья клеток** можно обеспечить **водой, едой и правильным психологическим настроем**

И это легко сделать по шагам Концепции



Первый шаг

Hydramax — набор для оптимальной гидратации

Первый шаг на пути оздоровления организма — подготовить благоприятные условия для всех обменных процессов.



Без ГМО



Без сои

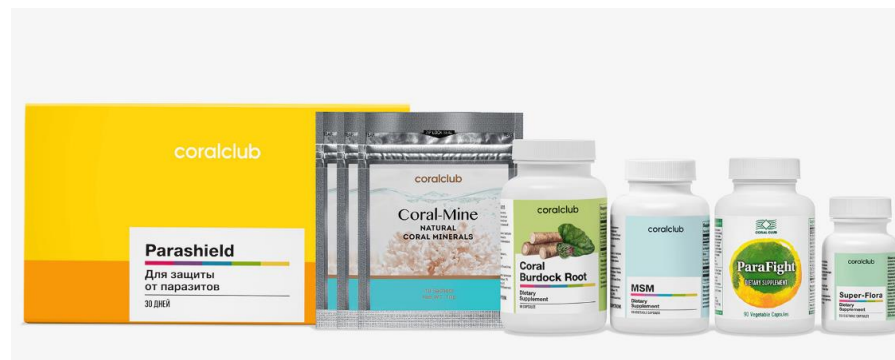
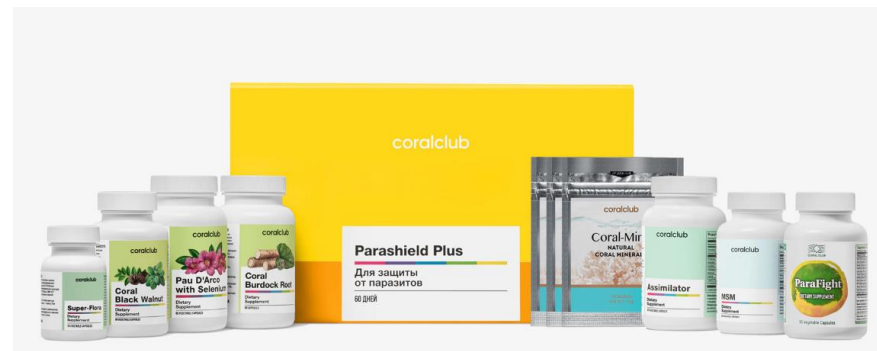
БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



Второй шаг

Parashield Plus и Parashield —
наборы для защиты от паразитов

Второй шаг на пути
оздоровления организма —
избавиться от паразитов и
подготовиться к детоксикации.



БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



Без ГМО



Без сои



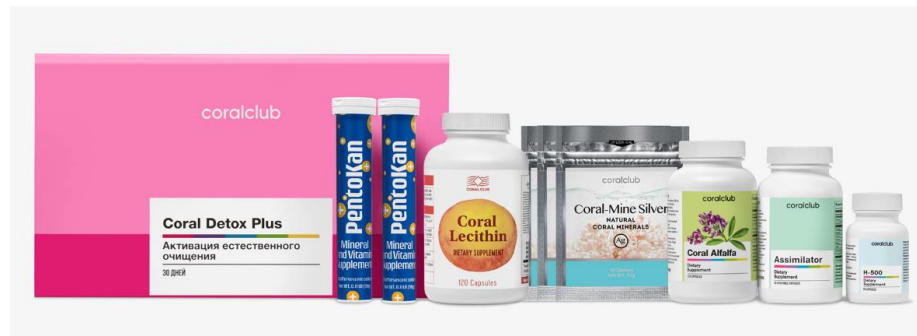
Третий шаг

Coral Detox Plus и Coral Detox — наборы для вывода токсинов

Выведение водо- и
жирорастворимых токсинов и
улучшение пищеварения.

Эти наборы можно использовать на
любом этапе Концепции здоровья

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



Содержит сою



Без ГМО

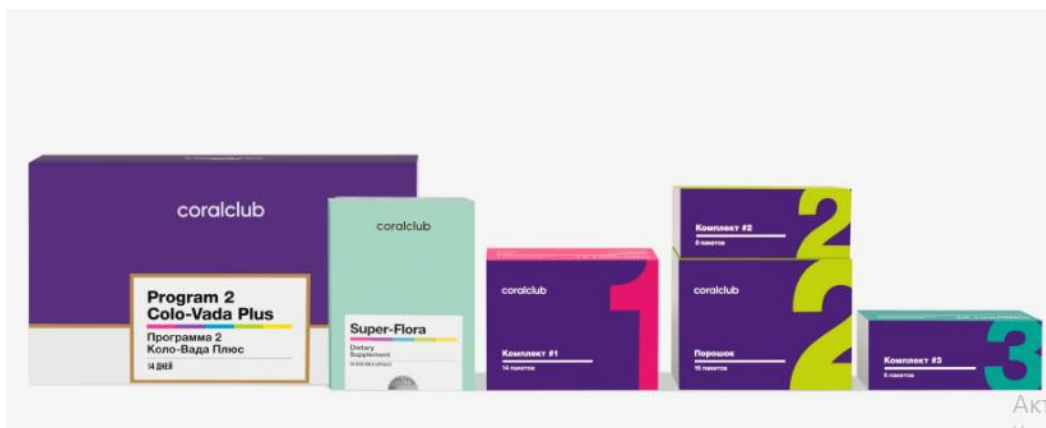


Третий шаг

Colo-Vada — наборы для глубокого очищения

Programma 2 Colo-Vada

Проверенная годами
программа известного
нутрициолога Альберта Зерра
— это комплексное
воздействие на весь организм.



Без ГМО



Без сои

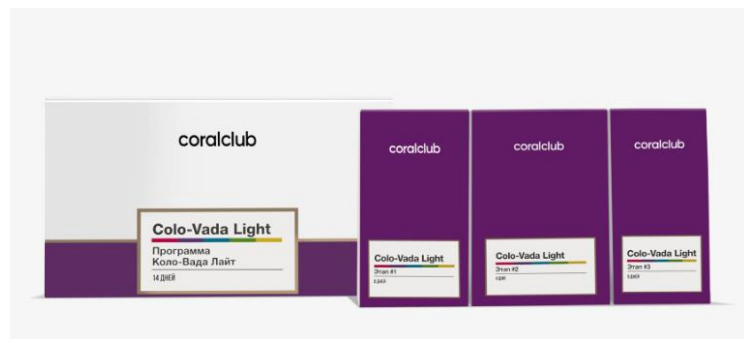
БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



Третий шаг

И две программы без жестких ограничений в питании:

Programma Colo-Vada **Light**



Без ГМО



Без сои

Programma Colo-Vada **Green**



Без ГМО



Без сои



Четвертый шаг

Nutripack — набор для обогащения рациона природными нутриентами

Дополнение рациона ценными нутриентами, которых так мало в современных продуктах питания.



Содержит
лактозу



Содержит сою



Без ГМО

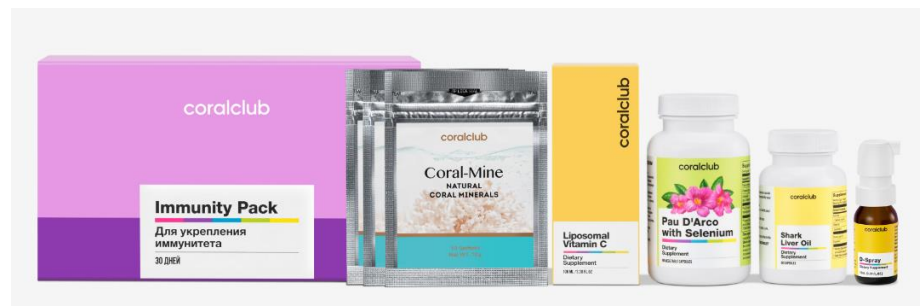
БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



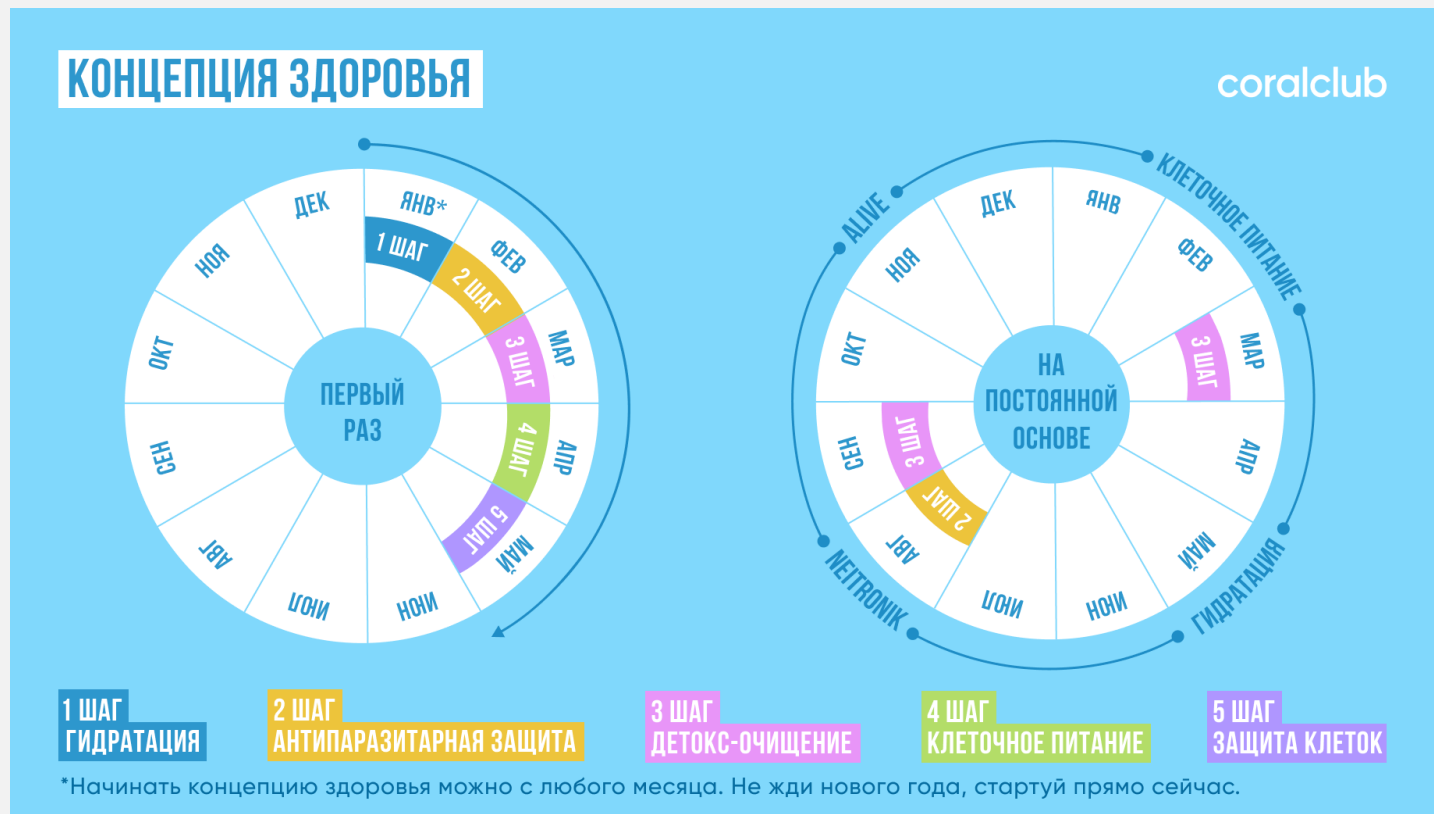
Пятый шаг

Immunity Pack — набор
укрепления защитных сил
организма

Завершающий шаг
на пути оздоровления
организма — защита клеток
и укрепление иммунитета.



Можно начать прямо сейчас!



coralclub

**С заботой о
вас!**

