



## СОДЕРЖАНИЕ

Введение .....	3
<b>ТЕСТ</b> «НАСКОЛЬКО ВЫ ДЕВУШКА ГЛОУ?» .....	4
ГЛАВА 1 ▷ <b>В поисках глоу</b> .....	7
ГЛАВА 2 ▷ <b>Я развиваю свое внутреннее глоу</b> .....	10
ГЛАВА 3 ▷ <b>Я совершенствую свой разум в духе глоу</b> .....	45
ГЛАВА 4 ▷ <b>Я сияю снаружи</b> .....	59
ГЛАВА 5 ▷ <b>Я развиваюсь и совершенствуюсь в атмосфере глоу</b> .....	86
Заключение в духе глоу .....	92
Адресная книга .....	93





## ВВЕДЕНИЕ

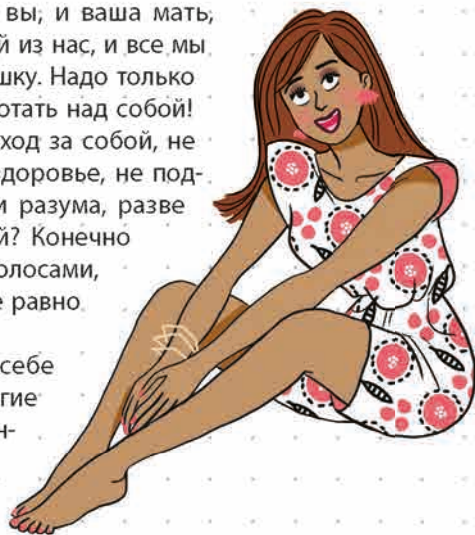
Закройте глаза и попробуйте представить себе девушку глау\*. Она свежа, вся искрится и сияет...

Ее аура привлекает всех, кого она встречает на своем пути, а ее радостная улыбка согревает сердца. Она настолько позитивна и доброжелательна, что не приходится сомневаться: за ее блестящими волосами и сияющим лицом кроются ясный ум и здоровое тело, которое она холит и лелеет. Она спокойна и безмятежна, но вместе с тем полна жизненной силы и энергии. В ней есть изюминка, что-то неуловимое и непостижимое. Кажется, что эта девушка явилась к нам из сказки. И как же ей удастся быть столь... глау?

Такой же обворожительной можете стать и вы, и ваша мать, и сестра, и лучшая подруга. Глау дремлет в каждой из нас, и все мы способны стать похожими на эту солнечную девушку. Надо только захотеть, поверить в свои силы и немного поработать над собой! Если бы девушка глау не находила времени на уход за собой, не заботилась о своем психическом и физическом здоровье, не поддерживала изо дня в день сияние своего тела и разума, разве могла бы она быть столь ослепительно красивой? Конечно же нет... Даже если вы родились с блестящими волосами, сияющей кожей и положительным характером, все равно необходимо развиваться и совершенствоваться.

Из этой книги вы узнаете, как разбудить в себе дремлющее глау. Здесь вы найдете ответы на многие вопросы, которые помогут вам обрести естественную красоту и чувство собственного достоинства, а также вести наполненную позитивом жизнь, к которой вы так стремитесь.

Ну что ж, в добрый путь, Мисс Солнышко!

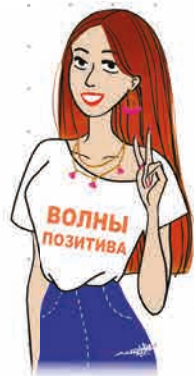


\* Глау (от англ. *to glow* — сиять, светиться) — модный бьюти-тренд на красивую, здоровую, как бы изнутри сияющую кожу. Суть направления — естественность, натуральность, экологичность, отказ от химических ингредиентов и кричащего макияжа. Сияющий образ глау неразрывно связан с трендом на здоровый образ жизни, стремлением стать лучшей версией себя, самосовершенствованием, позитивным мышлением... Быть глау — значит быть не только привлекательной и естественной, но и более зрелой, уверенной в себе, заботиться о своем здоровье, чувствовать себя счастливой и делиться своим счастьем с другими. — Прим. перев.

## ТЕСТ

# «НАСКОЛЬКО ВЫ ДЕВУШКА ГЛОУ?»

Возможно, вы недооцениваете дремлющее в вас глау... Давайте узнаем, насколько ярко вы сияете!



### 1. Звонит будильник; пора вставать...

- Улыбаюсь: я сделаю все, чтобы этот день стал лучшим в моей жизни!
- Встаю не с той ноги: совсем не хочется подниматься с кровати!
- Продолжаю лежать в полудреме: еще 10 минуточек, так хорошо под пуховым одеялом...

### 2. Иду в ванную комнату...

- Чищу зубы и, чтобы окончательно проснуться, принимаю прохладный душ.
- Под приятную музыку ухаживаю за своей кожей.
- Бегу в туалет... и быстро возвращаюсь в постель, чтобы еще чуток подремать.



### 3. Я начинаю одеваться...

- Мне, как обычно, нечего надеть. Перебрала с десяток вариантов, и вот — клубок одежды на кровати!
- Легко: все необходимое приготовлено заранее.
- Пфф, я всегда ношу одно и то же!

### 4. И вот я уже на кухне...

- Готовлю вкусный завтрак, здоровый и сбалансированный.
- Кофе, бутерброд — и вперед!
- Какой еще завтрак, я и так опаздываю!



### 5. Я еду на работу...

- Воодушевленная! Сейчас я веду очень интересный проект!
- Честно говоря, мне хотелось бы заниматься чем-нибудь другим...
- Эта работа — не предел моих мечтаний, но у нее есть свои преимущества, и пока она меня устраивает.

### 6. Пришло время для занятий спортом...

- Сегодня у меня нет настроения... но я знаю, что буду довольна собой после тренировки.
- Занятий чем?
- Мне не терпится отправиться в спортзал и бросить себе вызов!

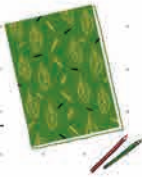
### 7. Я не спеша возвращаюсь домой...

- Навожу порядок в домашнем пространстве и спокойно провожу вечер.
- Я изрядно устала, но довольна собой: сегодня был хороший день!
- Я жутко устала! Мне не терпится расслабиться и посмотреть сериал.



### 8. Во время ужина я болтаю с друзьями по телефону...

- Они всегда в тонусе и настроены на позитив!
- Они постоянно критикуют (и людей, и жизнь...), а это портит мне настроение...
- Они отвечают на звонки через раз...



### 9. Перед сном я обычно...

- Снимаю макияж и подкрепляюсь, потом включаю телевизор.
- Планирую дела на завтра, бережно ухаживаю за кожей и смотрю короткометражный фильм.
- Пересматриваю все шоу и сериалы, пока не усну.

### 10. Я привыкла вставать...

- С восходом солнца. Быть может, я жаворонок, раз просыпаюсь в пять утра?
- Сравнительно рано. Сон очень важен для меня!
- Довольно поздно. Перед сном я закупаю в соцсетях.

### Подведем итоги!

<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="triangle-up"/>

### Большинство ответов : вы настоящий лучик солнца!

Вы заботитесь о своем теле, разуме и душе. Следите за тем, чтобы организм получал и питательные вещества, и энергию, подпитываете разум положительными мыслями и настроены доброжелательно не только к другим, но и к себе. Вы знаете, что нужно уединяться, чтобы расслабиться и отпустить ситуацию. Вы светитесь изнутри, и это отражается на вашей внешности. Своим сиянием вы освещаете любое помещение, в которое входите, а когда покидаете его, на лицах людей появляется улыбка.

В этой книге вы найдете советы относительно того, как сделать свой блеск еще ярче, а также несколько бьюти-рутин для поддержания внутреннего сияния.



### Большинство ответов : вы находитесь на пути к глау!

Вы уже сияете и находитесь на пути к тому, чтобы стать еще ярче! Вы понимаете всю важность физического и духовного здоровья, и в этой книге найдете подсказки, которые помогут вам развить в себе еще больше качеств глау.

**Большинство ответов Δ: вы сможете совершенство-  
вать глоссы, не сомневайтесь в этом!**

Вы хотите развивать в себе глоссы, и это немаловажный первый шаг!  
Вот и отлично, потому что в данной книге вы найдете пищу для раз-  
мышлений и советы относительно того, как быть снисходительнее  
к себе и как ухаживать за собой должным образом.



# ГЛАВА 1

## В ПОИСКАХ ГЛОУ

Если бы нужно было описать девушку глоу, то, мне кажется, это была бы серфингистка из Калифорнии — девушка естественной, природной красоты. Солнце, ветер, море и исходящее от нее ощущение физического и душевного благополучия придают ей неповторимое сияние... А разве может быть иначе у девушки, здоровой телом и душой? Однако способен ли подобный образ вдохновлять нас каждый день?

### Что же такое глоу?

Глоу — это прежде всего...

#### Умонастроение

Глоу — это желание позаботиться о себе, принести пользу своему телу, душе и разуму. Это стремление к здоровому образу жизни — залог благополучия и доброжелательного отношения к людям. Это любовь к себе, ощущение собственной значимости, жизнь в согласии с собой, а не в разладе. Стать глоу и излучать сияние можно с помощью довольно простых привычек, которые при соблюдении здорового образа жизни помогут сделать ее более насыщенной.



#### Жизненная позиция

Глоу олицетворяет естественность, позитив и доброжелательность. Это терпимость и снисходительность по отношению к себе, умение отпустить ситуацию в случае необходимости, беречь свою энергию. Кроме того, это способность доверять себе, полагаться на свои мечты и превращать их в цели.



#### Тело, которое сияет изнутри

Глоу помогает нам быть естественно красивыми и сияющими. Быть глоу вовсе не означает иметь безупречную кожу и фигуру, соответствующую социальным представлениям о женской красоте. Скорее всего, речь идет о несовершенной коже и бережном уходе за ней, о понимании всей ценности обладания здоровым телом, о том, как уважать и любить его, заботиться о нем. Одним словом, внешне глоу — это сияющее, радостное лицо, свидетельствующее об ухоженном теле, наполненном жизненной силой.

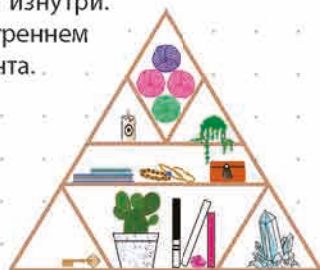
# Как развивать глау в своем теле и разуме

Чтобы развить в себе глау, надо в первую очередь засиять изнутри. Как известно, тело есть храм для разума. Забота о своем внутреннем пространстве включает в себя три ключевых элемента.



## Полноценное питание и достаточное увлажнение кожи

Чтобы сиять изнутри, нужно перейти на питание, которое приносит организму пользу. При регулярной физической активности и хорошем самочувствии на вашу внешность на 70–80 % влияет рацион. Действительно, мы едим то, что едим. Пища — это строительный материал для тела, а значит, правильное питание заряжает организм необходимой энергией и улучшает состояние кожи. Таким образом, сбалансированный рацион — это основа крепкого здоровья, а также естественной красоты и хорошей физической формы.



## Здоровый образ жизни

Вторым условием обретения глау является здоровый образ жизни, в частности такие его важные аспекты, как сон и занятия спортом.

### Качественный сон

Чтобы подзарядиться, телу нужен отдых. Кроме того, во время сна обновляются клетки организма. Чтобы оставаться бодрыми и иметь красивый цвет лица, вам необходим качественный сон достаточной продолжительности.



### Занятия спортом

Спорт — ваш друг! Физические упражнения оказывают положительное влияние на работу внутренних органов, особенно сердца. Регулярная активность играет немаловажную роль в повышении иммунитета, позволяет лучше справляться с болезнями и отрицательными эмоциями (которые в большинстве случаев препятствуют глау). Занятия спортом — прекрасный способ расслабиться и избавиться от нервного напряжения. Кроме того, физические упражнения улучшают настроение. Они не только заставляют организм вырабатывать гормоны счастья, но и дают приятное ощущение выполненного долга, гордости и удовлетворения от активного участия в создании собственного эмоционального благополучия. Это настоящий бустер уверенности и самоуважения, это суперглау!





## Забота о разуме

Третий верный союзник глау — ясное сознание. Так же как вы заботитесь о своем теле, вы должны заботиться о психическом здоровье. Добиться этого вам помогут практики расслабления, позитивное отношение к жизни, умение отпускать негатив и окружать себя хорошими людьми, а также частые прогулки на природе. Не забывайте подпитывать свой разум новыми знаниями и опытом,

поскольку речь идет о путях совершенствования сознания для того, чтобы излучать счастье. Ведь все мы стремимся к душевной целостности, спокойствию и безмятежности.

## Что может дать мне жизнь в духе глау

Прежде всего определите, что именно подталкивает вас стать глау, найдите то пресловутое «зачем» для того, чтобы придать своему намерению осмысленный характер. Это поможет в трудную минуту, когда пропадет мотивация или возникнут сомнения (что абсолютно нормально!). Не спеша все обдумайте, прежде чем пойти на значительные перемены в жизни.

### Позитивный настрой

Усилия по переходу к здоровому образу жизни позволят вам улучшить физическое и психическое здоровье, что в свою очередь даст возможность наслаждаться более высоким качеством жизни. Вы станете увереннее в себе, у вас повысится самооценка и уровень позитивной энергии.



### Возможность стать красивее

Благодаря оздоровительным процедурам и натуральной косметике вы сможете раскрыть и подчеркнуть свою естественную красоту. Красота глау — это свежий, сияющий цвет лица, лучезарная улыбка и здоровые, блестящие волосы!

### Благополучие

Сбалансированное питание и здоровый образ жизни, дополненные естественной красотой, — идеальный лайфстайл физического и душевного благополучия!

### Сияние

Позитив притягивает позитив. Жизнь в духе глау притягивает друг к другу сторонников здорового образа жизни. Более того, вы подаете хороший пример своим близким, побуждая их заботиться о собственном здоровье. Глау, как и улыбка, играет важную роль в межличностном общении. Оно делает отношения между людьми гармоничными, способствует взаимопониманию и позволяет вести более насыщенную и полноценную жизнь; к которой все мы так стремимся.



## ГЛАВА 2

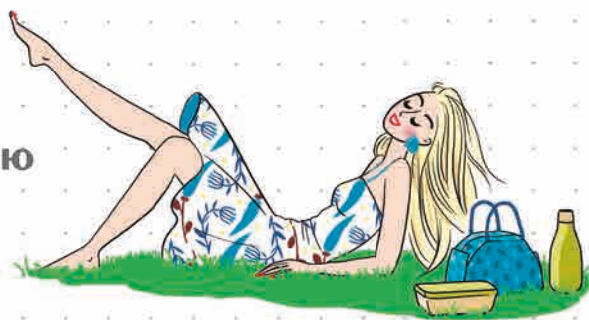
# Я РАЗВИВАЮ СВОЕ ВНУТРЕННЕЕ ГЛОУ

Прежде чем покупать крем и пудру с эффектом сияния, обратитесь к источнику глау: все начинается изнутри! В этой главе мы рассмотрим основные принципы здорового питания, физической активности и качественного сна, которые поддерживают состояние благополучия, внешний вид, физическую форму — одним словом, наше глау!

## Я ем и пью то, что способствует развитию глау

Чем же нужно питаться, чтобы стимулировать глау? И наоборот, от каких продуктов наше сияние может потускнеть? Что на самом деле означает здоровое и сбалансированное питание?

Сколько воды нужно выпивать ежедневно и в какое время суток? В данной главе вы найдете ответы на все эти вопросы. Из нее вы также узнаете об основах правильного питания, стимулирующего глау и благотворно влияющего на физическое и психическое состояние.



## Я ем здоровую пищу

Нет сомнений в том, что сбалансированное питание помогает обрести сияющую кожу, блестящие волосы, сильное и энергичное тело, а также поднять настроение. Однако не стоит забывать, что его главной целью является сохранение и укрепление не только физического, но и психического здоровья и что только хорошее состояние организма способно одарить вас сиянием.

### Правило трех компонентов

Планируя свой рацион, убедитесь в том, что он соответствует трем требованиям: продукты питания должны быть натуральными, в основном растительного происхождения и отличаться разнообразием.



## Натуральные продукты питания

Речь идет о максимально цельных продуктах, которые не подвергались или незначительно подвергались промышленной обработке. Совершая покупки, отдавайте предпочтение свежим апельсинам, а не апельсиновому соку или сырой моркови, а не морковному салату с заправкой. Почему? Дело в том, что большинство обработанных пищевых продуктов содержит много добавленного сахара (чтобы понравился вкус и вы купили продукт снова), соли (отличный усилитель вкуса) и консервантов (без которых организм вполне может обойтись). Конечно, приготовление пищи из не подвергавшихся промышленной обработке продуктов требует больше времени и усилий, нежели из полуфабрикатов. Зато потребление натуральной пищи гарантирует улучшение состояния кожи, здоровья в целом и вашего глоса. *Маленький+*: вы будете гордиться тем, что сами приготовили для себя вкусную еду, и, кроме того, будете точно знать, что именно едите.



## Растительные продукты питания

Как следует из названия, речь идет о продуктах растительного происхождения: овощах, фруктах, бобовых, зерновых и т. д. В наши дни уже недостаточно только придерживаться основных правил здорового питания: важно, чтобы производство пищевых продуктов не наносило вреда планете, окружающей среде и биоразнообразию животных. Многие ученые сходятся во мнении, что следует сократить потребление мяса и придерживаться флекситарианской диеты. Мясо (особенно красное) препятствует развитию глоса, но мы вернемся к этому чуть позже.

## Разнообразие рациона

Ешьте всё! Разнообразьте свой рацион, включив в него продукты разного цвета, чтобы максимально использовать их питательные вещества, микроэлементы, минералы и витамины, потому что различные группы продуктов содержат разные основные вещества и каждое из них играет в организме важную роль.



Отдавайте предпочтение свежим сезонным продуктам местного производства. Они приносят пользу не только вашему организму как источник энергии и сияния (зрелость и свежесть продукта гарантируют максимум питательных веществ), но и планете в целом.

## Это глоса или не глоса?

Для начала проведите ревизию в кухонных шкафчиках и откажитесь от вредных пищевых привычек. Избавьтесь от продуктов, которые гасят глоса, заменив их теми, что приносят пользу организму.

## Я умею читать этикетки

Не исключено, что в идеальном мире мы потребляли бы только цельные продукты, но в реальной жизни на наши тарелки частенько попадают промышленно обработанные продукты. Но это не так скверно, если они остаются чистыми! Чтобы узнать, насколько чист пищевой продукт, научитесь читать этикетки.

Начните со списка ингредиентов: он должен быть как можно короче. Чем длиннее список, тем большей обработке подвергнулся продукт. Кроме того, не забывайте, что ингредиенты перечисляются в порядке убывания удельного веса в продукте.

Первым в списке на этикетке называется тот ингредиент, из которого в основном состоит продукт. Если вы находите в числе первых ингредиентов списка сахар или глюкозный сироп, о здоровом питании не может быть и речи! Также обратите внимание на добавки (консерванты, красители, подсластители и т. д.), перечисляющиеся в конце списка. Некоторые из них могут быть опасны для здоровья, вызывать пищевую аллергию и мигрень (особенно это касается глутамата натрия).



### Пищевые добавки, которых следует избегать

- E171: диоксид титана, белый краситель
- E104: хинолиновый желтый, краситель
- E950: ацесульфам калия, подсластитель
- E124: пунцовый или кошенилевый красный, краситель
- E249–E251: нитриты, консерванты
- E951: аспартам, подсластитель
- E214–E219: парабены, консерванты
- E131–E133: синий патентованный V, индигокармин и бриллиантовый голубой, красители
- E620–E625: глутамат натрия, усилитель вкуса

### На заметку

Расторопша пятилистная, селен и натуральный активированный уголь нейтрализуют вредное воздействие пищевых добавок на организм.

## Я навожу порядок в кухонном шкафчике

Здоровое питание предполагает употребление качественных продуктов, способных обеспечить организм необходимыми питательными веществами. Это также правильное пищевое поведение и отказ от продуктов, содержащих «пустые» калории, например от сладких газированных напитков.

## Топ-5 анти-глоу-продуктов, употребление которых следует ограничить

### Красное мясо и колбасные изделия

Вам наверняка доводилось просыпаться поутру с сыпью на лице после дружеской вечеринки с мясными закусками, сыром и красным вином? Да, эти пресловутые прыщи выскакивают всегда не вовремя, когда мы злоупотребляем жирным и солёным. Напомню, что существует пять основных органов выделения: легкие, кишечник, почки, печень... и кожа!

Организм с трудом усваивает жирную пищу и просит помощи у кожи, чтобы вывести токсины, в итоге наше лицо покрывается сыпью. Не ешьте мясо по вечерам (особенно красное), потому что оно трудно переваривается, а это приводит к нарушению сна — одного из факторов накопления глоу!





## Быстрые углеводы

Ах, этот сахар... Верный друг, который подбадривает, когда вы устали, высвобождает дофамин и вызывает ощущение счастья, чтобы компенсировать стресс. В то же время этот хитрюга втягивает вас в гормональный круг цепи вознаграждения и удовольствия, который в итоге снижает уровень энергии и ухудшает состояние кожи. Опять-таки, все дело в балансе. ВОЗ рекомендует ограничить потребление сахара до 25 г в день, или пяти чайных ложек. А это меньше, чем в банке сладкой газировки... Потребление чрезмерного количества сахара вызывает пиковый выброс инсулина, то есть резкий скачок уровня глюкозы в крови, во время которого ощущается прилив бодрости, но вместе с тем организм усиленно пытается вернуть его в норму. Возникает гипогликемия, сопровождающаяся внезапным упадком сил. Чтобы прийти в себя, мы снова потребляем сахар, и этот порочный круг никогда не заканчивается... Помимо «энергетических» проблем, избыток инсулина провоцирует появление прыщей (помните, что кожа — иммунный орган, позволяющий выводить шлаки и токсины) и ускоряет старение кожи. Однако отказываться от потребления углеводов не следует, потому что (мы увидим это позже) они необходимы для нормального функционирования организма. Для начала перестаньте класть все виды сахара в одну корзину! Стремитесь сократить потребление рафинированного сахара и отдавайте предпочтение углеводам с умеренным и низким гликемическим индексом.

### Практические советы по снижению количества сахара в пище

- Избегайте белого и рафинированного сахара. Замените его цельнозерновыми продуктами с более низким гликемическим индексом, в частности хлебом, макаронами, рисом. Они вызовут менее резкий рост уровня сахара в крови, и энергия будет распределяться постепенно на протяжении нескольких часов.
- Ешьте альденте. Способ приготовления продуктов влияет на их гликемический индекс. Вы наверняка слышали, что макароны всех видов представляют собой «медленные сахара». Это действительно так, но только если они приготовлены альденте! Если макароны переварены, их гликемический индекс становится выше, а выброс инсулина только увеличивается.

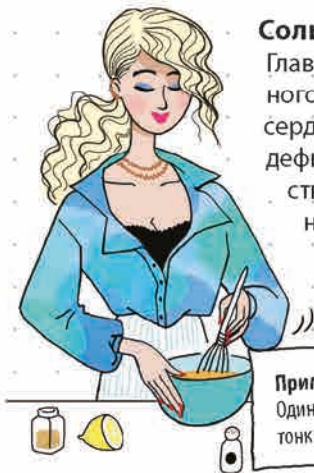


## Соль

Главная опасность злоупотребления солью — повышение артериального давления, значительно влияющее на риск развития заболеваний сердечно-сосудистой системы. Соль вымывает из организма кальций, дефицит которого может привести к остеопорозу. Избыточное количество соли способствует удержанию жидкости в организме, вызывает не только вздутие живота, но и отеки, которые могут появиться на голенях, щиколотках и даже лице. Отеки чаще всего безболезненны, но они приводят к появлению чувства дискомфорта. Соль необходима организму для правильного функционирования, но в небольших количествах. ВОЗ рекомендует потреблять не более

### Примечание

Один грамм соли — это горсть чипсов или крекеров, тонкий ломтик колбасы либо кусочек пиццы.



5 г соли в день, то есть чуть меньше одной чайной ложки (в Европе среднесуточное потребление соли среди взрослого населения зачастую превышает 10 г), а это значит, что потреблять пищу можно вообще без подсаливания, поскольку она изначально содержит соль. Избегайте переработанных промышленных продуктов. Готовьте еду сами и добавляйте соль и специи по своему вкусу и с учетом рекомендаций ВОЗ.

*Продукты, содержащие больше всего скрытой соли:* колбасные изделия, чипсы и крекеры, пицца и открытые пироги киш, некоторые виды сыров, выпечка, соусы, приправы и, конечно же, полуфабрикаты и готовые блюда промышленного изготовления.

**Практические советы относительно того, как сделать еду вкуснее, сократив количество соли**  
○ Сделайте ставку на пряности: карри, куркуму, тмин, шафран, мускатный орех, паприку, перец...

Все они обладают замечательными свойствами и добавят аромата блюдам. Для приготовления полезного сливочного соуса можно сочетать карри с кокосовым молоком, тмин с томатной пастой или просто сбрызнуть приготовленный соус оливковым маслом.

○ Можно добавить немного сока лимона или лайма: это отличный усилитель вкуса.



## Молочные продукты

Основная проблема с молоком животного происхождения — это не жиры и не лактоза (молочный сахар), которую организм некоторых людей не усваивает, потому что у них не вырабатывается специальный фермент для ее расщепления. Причина непереносимости молочных продуктов, в том числе органических, — белок бета-казеин А1, который нередко становится причиной воспалительных процессов в кишечнике. Действительно, бета-казеин А1 стимулирует активность иммунных клеток, секретирующих воспалительные цитокины, и может снизить выработку глутатиона — белка противовоспалительного действия, который естественным образом вырабатывается организмом и является важнейшим клеточным антиоксидантом.

Если взглянуть на проблему со стороны глота, то следует отметить, что непереносимость лактозы и бета-казеина А1 может вызвать две проблемы: акне и нарушение пищеварения. Кроме того, результаты проведенных исследований показали, что потребление молока с бета-казеином А1 вызывает диабет 1-го типа. Если у вас появились похожие симптомы, попробуйте исключить молочные продукты из рациона хотя бы на месяц, и вы обязательно почувствуете улучшение. Интересной альтернативой обычному молоку в напитках и выпечке могут стать растительные молочные продукты (растительное молоко и напитки), хотя по составу они не имеют ничего общего с молоком животного происхождения.



Масличные семена по вашему выбору (около 100 г масличных семян на 750 мл молока) засыпьте в банку и залейте горячей водой. Дайте настояться 15 минут и слейте воду. Перемешайте и добавьте воды, чтобы получить раствор в соотношении 15 % масличных семян к 85 % воды (отрегулируйте объем воды в зависимости от предпочтений: более густое или жидкое молоко).

Процедите раствор через тонкую ткань в просторную емкость. Осадок из семян останется на ткани. Заверните края ткани и отожмите оставшуюся жидкость. Растительное молоко можно хранить в холодильнике в течение четырех суток. Пусть молоко отстоится: перед употреблением его достаточно взболтать.



Например, миндальное молоко содержит витамин Е, который весьма полезен для кожи. Кроме того, можно сделать домашнее растительное молоко из овса или масличных семян.

**Совет:** Остатки масличных семян на ткани образуют пульпу, называемую окарой. Ее можно использовать для приготовления блинов, выпечки и загущения овощных супов.

## Алкоголь

Давно не секрет, что алкоголь делает кожу тусклой, обезвоженной и провоцирует появление прыщей. Это сигнал о том, что печень отчаянно старается вывести токсины и требует помощи от кожи как иммунного органа. Даже когда вы быстро засыпаете после ночной тусовки, тело продолжает работать, пытаясь очиститься от алкоголя, отнимая воду у клеток и выводя токсины через иммунные органы.

Однако время от времени можно пропустить бокальчик! Но будьте осторожны и соблюдайте три простых правила: 1) не пейте натощак; 2) после каждого бокала вина выпивайте стакан воды; 3) употребляйте алкоголь в умеренных количествах, то есть не более двух бокалов в течение дня и не каждый день. Это рекомендации ВОЗ.



## Я придерживаюсь сбалансированного питания

Сбалансированное питание означает в первую очередь ежедневное потребление необходимых макро- и микронутриентов. Макронутриенты — это основные элементы нашего рациона: белки, жиры и углеводы. Они снабжают нас энергией в виде калорий. Микронутриенты представляют собой питательные вещества, которые не дают энергии, но жизненно важны для нормального функционирования организма: витамины, минералы и микроэлементы.

## Я заряжаю себя энергией, выбирая правильные углеводы

### Вредны или полезны углеводы для глос?

Углеводы — это предпочтительный энергетический субстрат для клеток. Их основная функция — обеспечение клеток энергией: 1 г углеводов дает 4 килокалории. В процессе пищеварения они превращаются (более или менее быстро) в глюкозу — основной источник энергии для большинства клеток организма. Кроме того, глюкоза служит исключительным топливом для мозга, который расходует около 140 г этого важного вещества в сутки. Таким образом, углеводы крайне необходимы для физической и интеллектуальной работоспособности организма, а норма их потребления должна составлять около 50 % от суточной нормы калорий. Стало быть, чтобы сохранить живость и блеск ума (глос), забудьте о безуглеводной диете. Помимо функции энергообеспечения органов и тканей, сложные углеводы (с умеренным и низким гликемическим индексом), особенно содержащиеся в них волокна, участвуют в регуляции аппетита, позволяя нам быстрее насытиться и долго сохранять ощущение сытости. Углеводы также способствуют хорошему сну — одному из факторов достижения глос!

