**Несколько простых правил, которые помогут вернуться в рабочий ритм**

Восстановить организм после новогодних праздников помогут сбалансированное питание, прогулки и массаж, считают врачи. Они рассказали, что для возвращения в норму надо на время отказаться от алкоголя, сладостей и фастфуда, но ни в коем случае не переходить к голоданию.

Новогодние каникулы – пора соблазнов с обильными застольями и алкоголем, сбитым режимом сна, отсутствием физических активностей или же наоборот их переизбытком. Как отмечают врачи, все это стресс для организма.

Лучше во всем соблюдать меру, чтобы организму не пришлось восстанавливаться, но если все же не получилось, то надо определить степень ущерба для организма.
«Если до праздников вы придерживались диеты или питались более-менее сбалансированно, а на Новый год пошли в отрыв, набрав лишние килограммы, то необходимо восстановить привычный рацион, перейти на более легкое и менее калорийное меню, исключить сладкое и мучное, алкоголь, добавить физической активности».

Последние приемы пищи должны быть не позднее трех часов до сна, тогда через какое-то время при наличии силы воли можно восстановиться.

«Если же вы чувствуете дискомфорт в ЖКТ, головные боли, разбитость, вялость, тошноту, полезно провести более эффективные очищающие процедуры. Желательно перейти на дробное питание: ешьте пять-шесть раз в день маленькими порциями. Полезна разгрузочная диета на основе протертых нежирных супов, отваров, жидких каш, отварного нежирного мяса, а лучше птицы и рыбы».

Нужно исключить тяжелую пищу: жареное, соленое, маринованное, фастфуд, снеки. Если разгрузочная диета не помогает, появились боли или тошнота, стойкое нарушение стула, рвота, то необходимо обратиться к врачу, чтобы исключить отравление, гастрит, развитие панкреатита и других патологий.

Бывает и другая крайность: люди в праздники хотят успеть все и сразу, фанаты спорта устраивают себе ежедневные марафоны. Можно навредить организму при наличии хронических заболеваний.

«Если вы чувствуете усталость, боль в мышцах, важно отдохнуть, но не лежа неделю на диване. Мышцы требуют для восстановления от двух до пяти дней. В это время можно позволить небольшие нагрузки в виде прогулок, упражнений на растягивание. Эффективны для восстановления массажные процедуры, прогревания в сауне, бане».

В меню следует включить продукты, богатые белком и аминокислотами. А в случае, если есть недомогание, боли в груди, одышка, нужно обратиться за консультацией к врачу.

Наряду с перееданием еще одной распространенной проблемой в праздники может стать злоупотребление алкоголем. После длинных каникул растет число алкогольных отравлений и заболеваний. Нарушения в работе печени можно заметить не сразу.

Сбалансированное питание поможет не только восстановить организм, но и в целом укрепить иммунитет, что актуально в это время года. Зимний рацион, должен содержать более сытные и калорийные блюда – нужно добавить больше белковой пищи в меню: мясо, птицу, рыбу, яйца.

«Не пренебрегайте продуктами, богатыми витаминами и нужными микроэлементами. Это овощи, зелень, фрукты. В то же время стоит ограничить себя в сладостях и выпечке, содержащей трансжиры и быстрые углеводы, меньше употреблять сладких газированных напитков.

Очень полезны и сухофрукты – в них содержится клетчатка, минералы, микроэлементы, витаминов, но много и сахара, поэтому нужна умеренность.

Главный специалист-эксперт Ефремовского территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Тульской области Горохова Елена Николаевна