

В 50 лет наш организм работает уже не так, как в 20. Поэтому важно в этом возрасте заботиться о себе. Вот какие вечерние ритуалы вам в этом помогут.

Выпейте безалкогольный коктейль. Также вы можете попробовать безалкогольное вино или пиво. Алкоголь же перед сном приводит к прерывистому и менее спокойному сну. Это подтверждают исследования. Они связывают более высокое потребление спиртного с более коротким, менее восстанавливающим сном и с храпом.

Съешьте богатую белком закуску. После 50 лет женщины теряют мышечную массу быстрее из-за гормональных сдвигов. Поэтому Джейми Ли Макинтайр, магистр наук, сертифицированный диетолог, рекомендует перед сном есть что-то белковое (греческий йогурт, творог или растительный белковый коктейль). Это поддерживает ночное восстановление и синтез мышц, особенно в сочетании с силовыми тренировками.

Почистите зубы. Сухость во рту, потеря зубов, кариес, заболевания дёсен, рак полости рта чаще встречаются именно у пожилых. Они могут привести также к плохому питанию, ухудшению качества жизни, болезням сердца, диабета.



Design elements: Getty Images. EatingWell design

Поставьте стакан воды у кровати. Ночная потливость может обезвоживать во время сна, поэтому с утра вам нужна вода. Об этом сказала Фрэнсис Ларджман-Рот, сертифицированный диетолог.

Не забудьте принять глицинат магния. Магний важен для расслабления мышц, поддержания здоровой нервной системы, регулирования сна. С возрастом, однако, организм уже не может его усваивать так же эффективно, как в молодости. Кроме того, магний нужен для усвоения кальция и минерализации костей.

Практикуйте диафрагмальное дыхание. Оно представляет собой вдох через нос с глубоким расширением живота, за которым следует медленный выдох. По словам Бриттани Скэнниелло, сертифицированного диетолога, такое дыхание может успокоить нервную систему, способствовать лучшему сну, поддержать здоровье сердца.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению

Отказ от алкоголя и другие вещи, которые нужно делать перед сном женщинам 50+

врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.