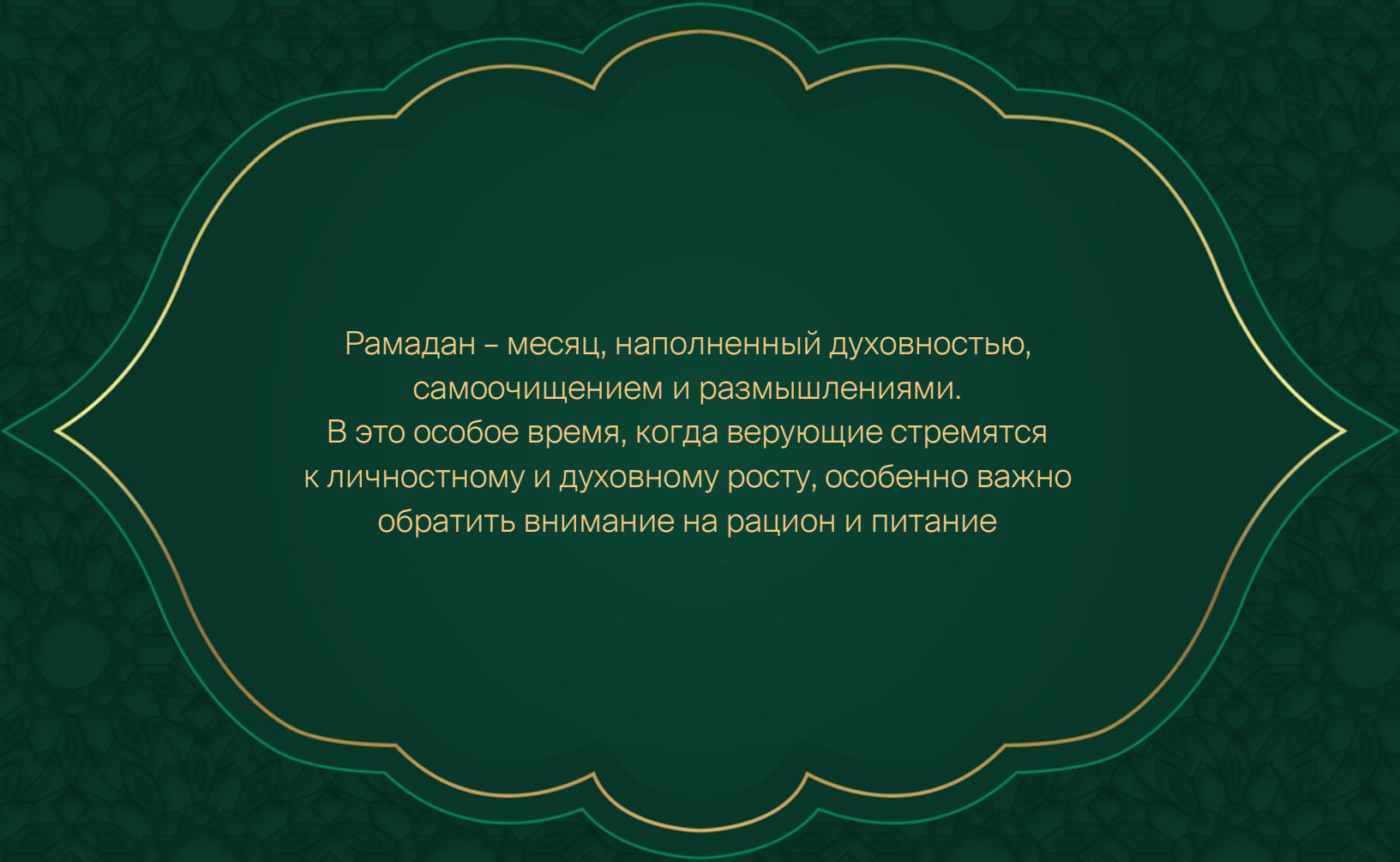


coralclub

# Корни стойкости

Практики для поддержания энергии  
и здоровья в священный месяц Рамадан





Рамадан – месяц, наполненный духовностью,  
самоочищением и размышлениями.  
В это особое время, когда верующие стремятся  
к личностному и духовному росту, особенно важно  
обратить внимание на рацион и питание

# Сбалансированный рацион для вечернего приема пищи

После долгих часов голодания максимально насытить организм питательными веществами и восстановить энергетический баланс поможет рацион сформированный по «Правилу тарелки».

Разделите тарелку на три равные части:

- Одну треть заполните белками
- Вторую треть – углеводами, предпочтительно сложными
- Последнюю – здоровыми жирами.



## Белки

нежирное мясо  
рыба  
яйца  
бобовые (нут, фасоль, горох)  
молочные  
и кисломолочные продукты  
грибы

## Жиры

орехи (миндаль, грецкие орехи, фундук)  
семена (льняные, тыквенные, подсолнечные)  
масла (оливковое, льняное, тыквенное)  
авокадо

## Углеводы

цельнозерновой хлеб  
цельнозерновая паста  
крупы (рис, булгур, гречка, чечевица,  
пшено, кукуруза)  
бобовые (нут, фасоль, горох)  
овощи и фрукты  
сухофрукты (финики, курага, чернослив)



# Прием пищи после длительного голодания

После длительного воздержания, внезапное потребление большого количества еды на голодный желудок может стать стрессом для организма.

Рекомендуется соблюдать умеренность и начинать ифтар с нескольких фиников и стакана воды, за которыми следует суп и салат.

Начинайте основной прием пищи через 1-2 часа после разговения супом и салатом.



# Следует избегать

Старайтесь избегать продуктов,  
которые вызывают жажду:

- соленые продукты
- консервы
- пряная и жареная еда
- кофе
- сладости (конфеты, выпечка)
- сладкие и газированные напитки
- фастфуд



# Прием пищи после длительного голодания

Не пропускайте предрассветный завтрак (сухур).  
Он должен включать в себя легкую пищу, например:

- кефир
- йогурт
- сыр
- яйца
- орехи
- цельнозерновой хлеб
- салат с оливковым маслом
- овощи или овощной суп



После длительных периодов голодания контроль аппетита становится значительным вызовом, что часто приводит к перееданию и нагрузке на пищеварительную систему.

Чтобы облегчить процесс перехода к нормальному питанию, улучшить пищеварение и снизить нагрузку на печень, важно включить в рацион ферменты, пробиотики, пребиотики и лецитин.

Эти диетические добавки помогают организму эффективнее расщеплять и усваивать питательные вещества для здорового возвращения к регулярному питанию.





# Дополнительные источники белка

Во время поста организм лишается привычного количества белка, что может привести к потере мышечной массы, ослаблению иммунной системы и ухудшению настроения. Как обогатить свой рацион белком в Рамадан?

Употреблять продукты, богатые белком: мясо, рыбу, птицу, яйца, молочные продукты, бобовые, орехи и семена.

Включить в рацион диетические добавки — источники белка и аминокислот

## Зачем это нужно?

Употребление достаточного количества белка в Рамадан поможет:

- Сохранить энергию и силу
- Сохранить мышечную массу
- Укрепить иммунную систему
- Улучшить настроение и когнитивные функции



# Поддержка водного баланса

Пейте не менее 1,5-2 л воды за сутки.

Пейте воду небольшими порциями  
по 200-250 мл за 1 раз.

Делайте небольшие глотки во время еды  
и пейте воду между приемами пищи  
во время сухура и ифтара.

Избегайте пищи, которая вызывает жажду.  
Добавляйте в свой рацион фрукты и овощи.  
Исключите из рациона соки и сладкие жидкости



# Гидратация

Coral-Mine – минеральная композиция из древних глубоководных кораллов.

Минералы из коралла (кальций, магний, калий и некоторые другие) при растворении в воде частично переходят в нее, увеличивая физиологическую полноценность воды.

Coral-Mine улучшает вкус и качество воды, формирует здоровую привычку вовремя пить воду.



# Ramadan Pack

Набор для поддержки организма в период Рамадана. Простая формула сочетает в себе необходимые элементы для поддержания баланса питательных веществ и улучшения работы пищеварительной системы.



# Набор способствует:

Обогащению организма важными нутриентами, необходимыми в период поста

Поддержанию нормальной работы сердечно-сосудистой, нервной, пищеварительной и иммунной систем

Улучшению обменных процессов и сохранению энергии и активности

