



coralclub

# Рамадан без усталости:

как сохранить энергию и здоровье  
в священный месяц

# Рамадан — это месяц духовного очищения, самодисциплины и глубоких размышлений

Как сделать так, чтобы пост прошел легко и комфортно, без стресса для организма?

Все начинается с подготовки, сбалансированного питания и грамотной поддержки нутрицевтиками.

Однако для тела этот период становится настоящим вызовом. Долгие часы без еды и воды, изменение режима сна, сокращение белка и витаминов — все это может привести к слабости, головокружению, снижению иммунитета и упадку сил.



# ГОТОВИМ ТЕЛО К ПОСТУ: плавный переход

Чтобы избежать резкого стресса для организма, важно заранее адаптировать его к новому режиму.

За 1-2 недели до Рамадана:

- уменьшайте количество перекусов, чтобы организм привык к длинным перерывам между приемами пищи
- постепенно сокращайте потребление кофеина, чтобы избежать головных болей и раздражительности;
- сведите к минимуму употребление сахара и переработанных продуктов, чтобы предотвратить скачки уровня глюкозы в крови.

Если этого не сделать, уже в первые дни поста можно столкнуться с головокружением, слабостью, раздражительностью и упадком сил.

Поддержать адаптацию организма поможет **Coral-Mine** – минеральный комплекс, который улучшает качество воды, насыщает ее важными элементами (кальцием, магнием, калием) и помогает поддерживать водный баланс во время поста.

# Как питаться в Рамадан, чтобы сохранить энергию

**Сухур:** залог бодрости на весь день

Пророк Мухаммад (мир ему) говорил:  
«Ешьте перед рассветом, ибо в сухуре благодать».

Но важно не только поесть, а выбрать правильные продукты, которые поддержат организм в течение дня.

**Формула сбалансированного сухура:**

- 60% полезных жиров – обеспечивают длительное насыщение;
- 20-40% белка – поддерживают мышцы и обмен веществ;
- 20% сложных углеводов – дают энергию на весь день.

**Хорошие источники жиров:** авокадо, орехи, оливковое масло, льняное масло.

**Источники белка:** яйца, рыба, йогурт, нежирное мясо, бобовые.

**Источники клетчатки:** шпинат, брокколи, цельнозерновые каши.

Чтобы поддержать работу пищеварительной системы и помочь организму усваивать полезные вещества, важно добавить ферменты и пробиотики. Они облегчают переваривание пищи и предотвращают неприятные ощущения в желудке.

**Включите в сухур лецитин** – он поддерживает работу печени, улучшает усвоение жиров и заботится о нервной системе.

## **Ифтар:** как не перегружать организм после поста

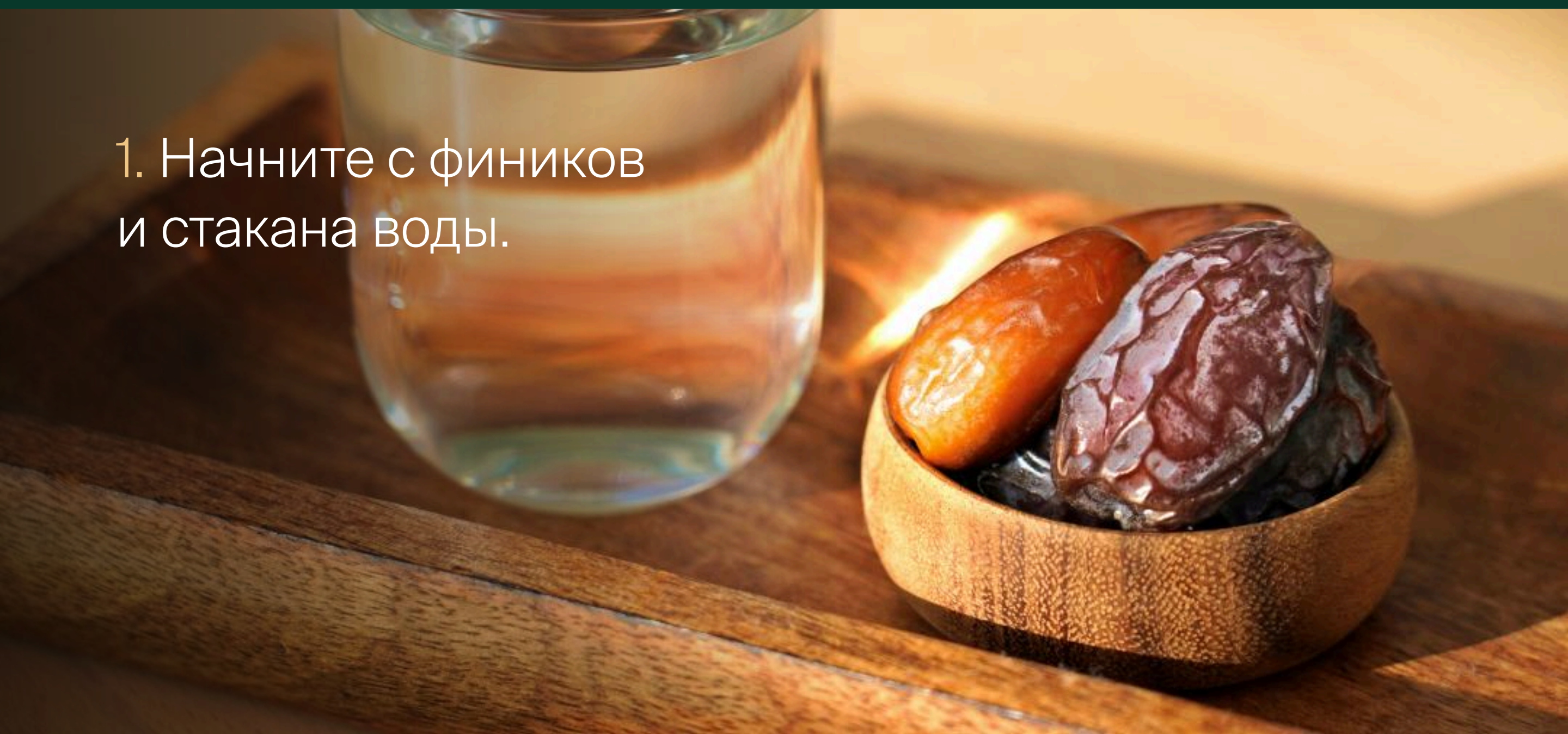
После долгого воздержания от еды важно не перегружать желудок тяжелыми продуктами.

**Пророк Мухаммад** (мир ему) советовал начинать разговение с фиников и воды. Финики быстро восполняют запасы энергии, а вода помогает мягко разбудить пищеварительную систему, не создавая стресса для желудка.



# Как правильно выстроить ифтар:

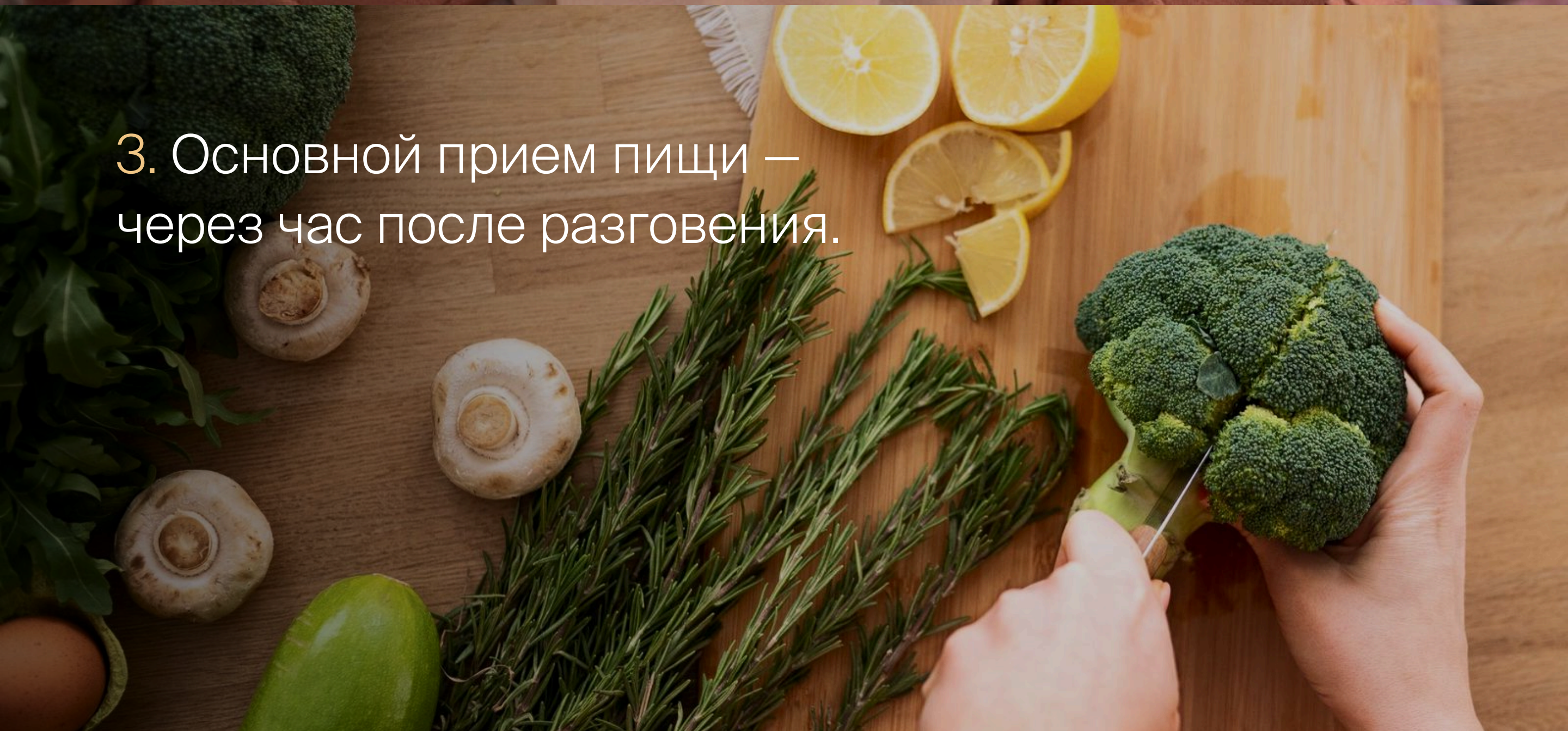
1. Начните с фиников  
и стакана воды.



2. Через 10-15 минут —  
суп и овощной салат.



3. Основной прием пищи —  
через час после разговения.



# Чтобы организм плавно адаптировался, важно соблюдать правило тарелки:

После длительного поста организму сложно переваривать тяжелую пищу. Чтобы избежать вздутия, тяжести в желудке и переедания, важно поддерживать пищеварение ферментами и пробиотиками.

Для восстановления баланса микрофлоры после поста полезно включить в рацион пробиотики, которые поддерживают работу кишечника и способствуют комфортному пищеварению.

1/3

белки:

нежирное  
мясо, рыба,  
яйца, бобовые,  
молочные  
продукты;

1/3

полезные

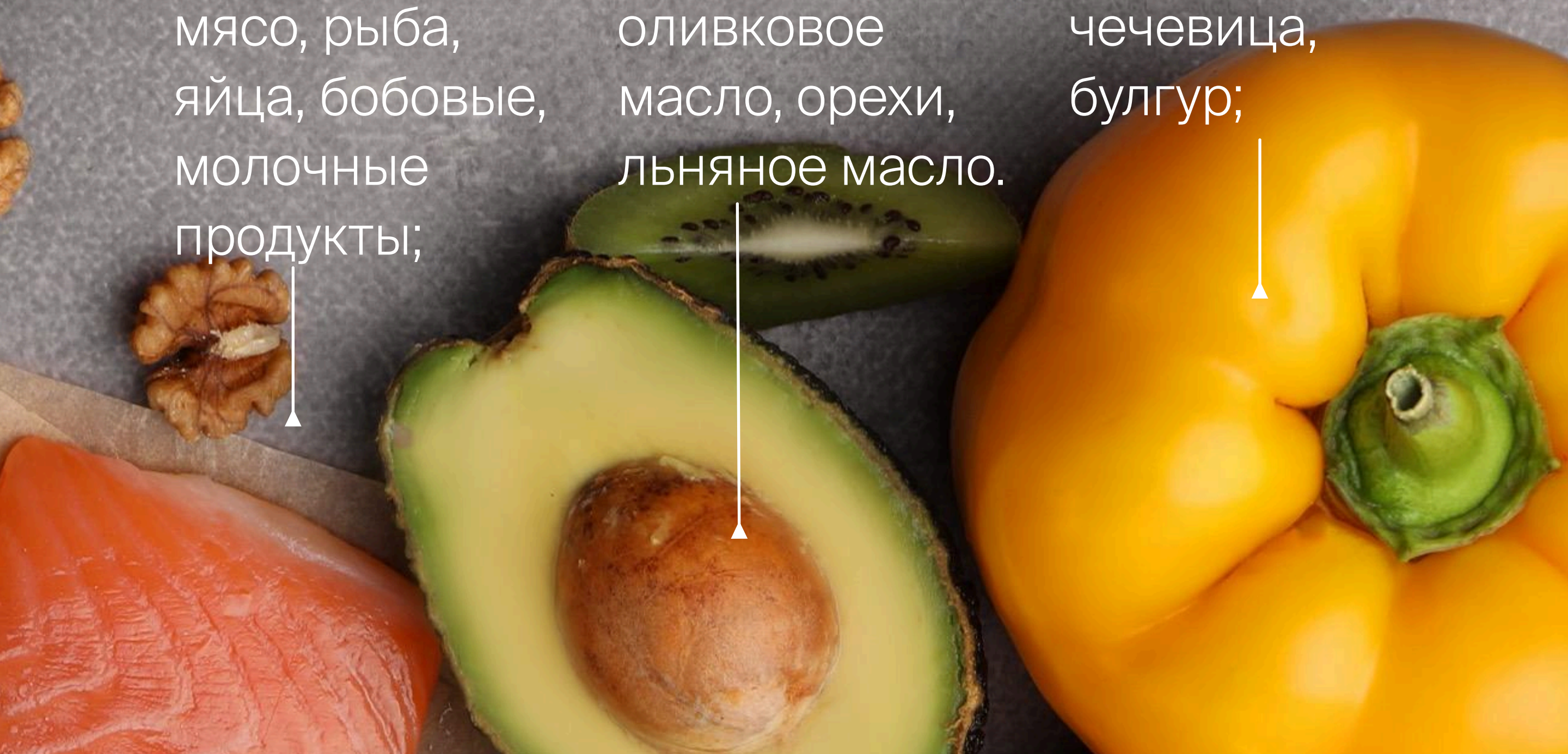
жиры:

оливковое  
масло, орехи,  
льняное масло.

1/3

углеводы:

киноа, гречка,  
чечевица,  
булгур;



# Как избежать усталости в Рамадан:

- пейте достаточное количество воды между ифтаром и сухуром, избегая сладких напитков и кофеина;
- ложитесь спать и просыпайтесь в одно и то же время, чтобы минимизировать влияние изменения режима дня;
- сократите потребление жареной, жирной и слишком соленой пищи, которая может усилить чувство жажды.

Даже если соблюдать все рекомендации по питанию и режиму, из-за изменения привычного рациона может возникнуть недостаток витаминов и минералов, что приводит к упадку сил.

Здесь на помощь приходят энерготоники и комплексы витаминов, которые помогают мягко поддерживать организм без резких скачков и перегрузки нервной системы.



# Почему без поддержки организму сложнее

Во время поста организм сталкивается с нехваткой:

- белка → что приводит к потере мышечной массы и ослаблению иммунитета;
- железа и витаминов группы В → что может вызывать головокружение и упадок сил;
- магния и калия → что может приводить к судорогам и нарушению сна.

Поддерживая баланс необходимых нутриентов, вы сможете сохранить энергию, хорошее настроение и ясность ума на протяжении всего поста.



Решить эти проблемы помогают комплексные нутрицевтики, подобранные специально для поддержки организма в Рамадан

**Ramadan Pack:** комплексная поддержка организма во время поста

**Рамадан** — это месяц духовного роста, а не борьбы с усталостью и нехваткой сил.

**Ramadan Pack** создан специально для того, чтобы:

- сохранять энергию на протяжении дня без резких скачков;
- поддерживать работу мозга и нервной системы, чтобы избежать головокружения и слабости;
- укреплять иммунитет, защищая организм в период поста;
- улучшать пищеварение, помогая усваивать питательные вещества даже при ограниченном питании.

# Что входит в Ramadan Pack?

**Coral-Mine** (на месяц) — делает воду физиологически полноценной (обогащенной минералами, полезной для организма) и улучшает органолептические качества воды (вкус, запах и прозрачность), поддерживая гидратацию во время поста;

**Chewable Papaya** — улучшает пищеварение, снижает тяжесть после ифтара и помогает усваивать полезные вещества;

**Premium Spirulina** — богата белком, витаминами и минералами, поддерживает уровень энергии;

**Sunflower Lecithin** — помогает работе мозга, печени и нервной системы, снижая стресс от изменения режима питания.

Если не поддерживать организм нутрицевтиками, пост может превратиться в череду усталости, головокружения и нехватки сил.



# Рамадан – время внутренней гармонии и заботы о себе.

Это месяц, когда важно поддерживать здоровье, чтобы сосредоточиться на духовном очищении и благих делах.

**Ramadan Pack** поможет сохранить энергию, избежать стресса для организма и провести пост легко и осознанно.

Добавьте **Ramadan Pack** в корзину – пусть этот месяц пройдет легко и с пользой для здоровья!

