

1. **Употребление обезжиренных продуктов повышает сахар.** Дело в том, что насыщенные жиры в обычных продуктах сами по себе не являются вредными. При этом продукты без жира — невкусные. Поэтому производители стали добавлять в «обезжиренные продукты» или продукты «с пониженным содержанием жира» большое количество сахара.

А мысль о том, что «обезжиренные продукты» полезнее, основана на уже опровергнутой доказательной базе. Так что проходя мимо полок с продуктами «без жира» знайте, что это всего лишь маркетинговый ход.

2. **Не стоит заправлять кровать сразу после пробуждения** — лучше откиньте одеяло и откройте окно. Пылевые клещи, которые активно размножаются в кровати, не переносят прямых солнечных лучей, сухости и свежего воздуха.

Если вы спите на одном и том же комплекте белья больше 2 недель, то тем самым создаёте идеальную среду для насекомых. Сами по себе клещи не приносят вреда, но продукты их жизнедеятельности могут вызвать аллергию и ослабить иммунитет.

3. **Если вы испытываете проблемы со сном, то попробуйте хорошенько проветривать комнату вечером.** Чтобы уснуть, организму нужно охладиться на несколько градусов — поэтому в душном помещении сложно начать дремать.