



1. Выполняйте аэробные нагрузки в положении сидя или даже лежа и полулежа. Можно делать упражнение велосипед, обязательны нагрузки на руки. Если при тренировке рук используется дополнительный вес, то принцип тут такой – меньше вес – больше число повторений. На велотренажере тренироваться можно, но начинать нужно с горизонтального положения. Важно, что упражнения должны быть регулярными и с достаточно высокой частотой – от 4 до 6 дней в неделю. Нагрузку увеличивайте плавно и постепенно.

2. С активными кардионагрузками, вероятно, придется подождать долго. В любом случае, начинать нужно с ходьбы. Потом постепенно можно использовать велосипед. Но самое лучшее – ходить и гулять, дышать свежим воздухом. Улучшение газообмена тоже реабилитация!

3. Правильно питаемся! В этом случае это означает: едим небольшими порциями, обращаем внимание на то, калорий было достаточно, никаких жестких диет. Организму нужны и белки, и жиры. Углеводы тоже важны, но сладкое стоит заменить большим количеством клетчатки (овощи, зелень). Это нормализует пищеварение и повышает эмоциональный фон.

4. Спать после болезни необходимо не меньше 7 часов. Проветриваем спальню перед сном, замедляем физическую активность за 2 – 3 часа до времени сна. Если есть такая возможность, то перед сном лучше прогуляться и не объедаться, ужин завершить за 1,5 – 2 часа до сна.

5. Постарайтесь непосредственно перед сном не использовать гаджеты, потому что это вызывает перевозбуждение нервной системы. Не стоит брать с собой телефон в кровать. Потому что, если вы проснулись среди ночи, а у вас под рукой телефон, - вероятность того, что вы начнете что-то читать, велика. А как только вы что-то прочитали, мозг уже перестроился на другую деятельность.

6. Мы все сейчас находимся в состоянии стресса, и переболевшие, и не переболевшие. Особенностью данной инфекции является гипоксия, кислородное голодание. Это может быть предпосылкой для развития тревоги, посттравматического стрессового расстройства, депрессии. В таких случаях нужна психологическая поддержка – обратитесь за квалифицированной помощью.

7. Контролируйте уровень витамина D . Если анализы выявят его недостаточность, нужно будет принимать его дополнительно.

8. Алкоголь исключен. На ранних стадиях реабилитации алкоголь противопоказан. Поскольку сосуды были подвержены серьезной атаке вируса во время заболевания, не стоит подвергать их еще и алкогольной нагрузке в период реабилитации. Это слишком дерзко по отношению к собственному организму.