Восстановление после антибиотиков и противовирусных препаратов

Памятка

- **Регулярное питание и достаточное количество белка**
  Ориентируйтесь на 1,0–1,2 г белка на кг массы тела в сутки (мясо, рыба, яйца, творог, бобовые).
  Исключить: жирную, жареную, острую пищу, сладости, алкоголь и газированые напитки

- **Овощи, фрукты:** Не менее 400–500 г овощей и фруктов в день.

- **Включить в пищу цельнозерновые продукты на ежедневной основе:** овсянка из цельного зерна (не быстрого приготовления), бурый рис, гречку, перловку, булгур, киноа.

- **Поддержка микрофлоры кишечника**
  Кисломолочные продукты, продукты с клетчаткой (овощи, бобовые, цельные злаки).

- **Достаточный питьевой режим**
  30–40 мл воды на кг массы тела в сутки. Не менее 1,5-2 литров воды в день для выведения токсинов.

- **Постепенное возвращение к физической активности:** для улучшения кровообращения начните с ходьбы 20–30 минут в день на свежем воздухе, затем увеличивайте нагрузку.

- **Полноценный сон для восстановления иммунной системы:** не менее 7–8 часов ежедневно.

- **Метаболическая поддержка по рекомендации врача:**
  в восстановительный период может применяться Корилип — ректальные суппозитории, содержащие коферменты и витамины, которые участвуют в клеточном энергетическом обмене и помогают повысить общий тонус организма.

КОРИЛИП

korilip-altpharm.ru