

5 РЕСУРСОВ ЛЕТА

только протяни руку,
чтобы сорвать.

ДАЙДЖЕСТ
№35

ЛЕТНЕЕ ЭНЕРГО – МЕНЮ



ДОБРОСЕРВИС

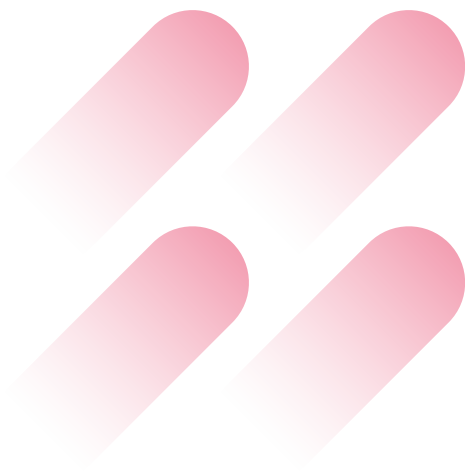
2025

ЛЕТО —

время, когда само пространство словно шепчет:
«Живи!» Теплый воздух, солнечный свет,
зелень, свежесть раннего утра приглашают
наполняться силой, легкостью и радостью.

Представьте, что каждый летний день -
это вкуснейший рацион из которого вы можете
выбрать лучшее из природных даров, солнца,
тепла, общения и красоты вокруг.

В этом дайджесте мы покажем, как мягко
и эффективно восстановить энергию летом.
Предложим вам особое меню впечатлений
и полезных привычек.



5 НЕОЧЕВИДНЫХ ПРИЧИН, ЧТОБЫ РАСКАЧАТЬСЯ ЛЕТОМ

Иногда очевидные вещи скрывают неожиданные ресурсы,
просто нужно направить фокус

1 РАННИЙ ПОДЪЁМ наполняться энергией лета



Попробуйте вставать немного раньше
два-три раза в неделю, всего на 20–30 минут.
Утро летом дарит мягкое начало дня:
светло, прохладно, спокойно.

**Подарите это время себе. Сделайте зарядку,
прогуляйтесь, выпейте кофе у открытого
окна – и улыбнитесь начинающемуся дню.**

2 КРАСОТА ВОКРУГ прогулка – которая лечит



Лето - это зелень. Это цветы. Это клумбы,
парки, леса, даже просто деревья у дороги.
Это шанс замедлиться и посмотреть.

**Даже 15 минут прогулки среди зеленых
деревьев повышают иммунитет.**

**А если добавить осознанное внимание
к красивому - то и настроение.**



3

**ЕДА,
КОТОРУЮ
ДАЁТ ЛЕТО**
энергия в тарелке



Сезонные ягоды - черешня, малина, клубника, смородина - именно сейчас особенно полезны. И конечно, зелень и все что растет на огороде и даче.

Самое время заняться привычками питания.

Добавьте 100–150 г ягод в кашу, творог или смузи. Или приготовьте новое летнее блюдо: например, льняную кашу с клубникой

4

**ЛЁГКОСТЬ
ОДЕЖДЫ**
телесная свобода



Лёгкие ткани, минимум слоёв, открытые руки, ноги - всё это помогает чувствовать себя легче.

Это про контакт с телом, про радость от выбора, про то, что «ничего не давит».

Выберите свою любимую летнюю вещь и используйте её как «триггер удовольствия». Надел - и сразу легче, приятнее, свободнее.

5

**ЛЕТНИЕ
ЛЮДИ**
шанс на
тёплые встречи



Лёгкие ткани, минимум слоёв, открытые руки, ноги - всё это помогает чувствовать себя легче.

Это про контакт с телом, про радость от выбора, про то, что «ничего не давит».

Выберите свою любимую летнюю вещь и используйте её как «триггер удовольствия». Надел - и сразу легче, приятнее, свободнее.



МИНИ-ТЕСТ: ЧЕГО ВАМ НЕ ХВАТАЕТ ЭТИМ ЛЕТОМ?

ВЫБЕРИТЕ ИЗ ЭНЕРГО — МЕНЮ

Какое утверждение,
ближе всего к вашему состоянию сейчас?



Выберите вариант.

Ингредиенты и подробный
рецепт на следующей странице



1. Утро начинается с усталости,
нет желания вставать с кровати



2. Хочется вдохновения, красок,
новых впечатлений, но нет сил
далеко ехать



3. Усталость в теле, не хочется
ничего надевать, всё давит,
раздражает



4. Чувствуешь себя немного
одиноко, или хочешь лёгкого
общения и эмоций



**Вам подойдёт ЗАВТРАК –
мягкий старт и заряд бодрости.**

**Вам подойдёт ОБЕД –
питание движением
и визуальной красотой**

**Вам подойдёт ПОЛДНИК –
лёгкость тела и одежды**

**Вам подойдёт УЖИН –
люди и тепло контакта**

ЛЕТНЕЕ ЭНЕРГО – МЕНЮ

Как восстановить силу, используя сезонные дары:



ЗАВТРАК:

**Мягкий старт
и заряд бодрости**

Цель:

Запустить день
с энергией
и вниманием к себе

Рецепт:

- Встать на **30 минут** раньше обычного
- Выйти на воздух: балкон, двор, улица
- Сделать зарядку или просто потянуться
- Съесть лёгкий завтрак с ягодами (например, каша с малиной или творог с черешней)

Выбор из меню:

- Льняная каша с клубникой
- стакан воды с лимоном на утренней прогулке
- **10 мин** в тени дерева
- Короткая запись: «за что я благодарен этому утру»

Что получите:

бодрость, фокус, лёгкость и внутреннюю улыбку



ОБЕД:

**Питание движением
и визуальной красотой**

Цель:

Подпитка через тело,
движение и эмоции

Рецепт:

- **Прогулка** среди зелени (парк, сквер, улица с деревьями)
- Фокус на цветах, архитектуре, тенях
- Сделать 1–3 фото и сохранить в «летний альбом красоты»

Выбор из меню:

- **15 минут** среди деревьев
- Заметить 3 оттенка зелёного
- Сфотографировать что-то красивое
- Посидеть в тени, закрыв глаза

Что получите:

снижение тревожности, визуальное
удовольствие, ощущение
«жизни в моменте»



ПОЛДНИК:

Лёгкость тела и одежды

Цель:

Освободиться
от тяжести — телесной
и эмоциональной

Рецепт:

- Надеть лёгкую любимую **летнюю вещь**.
Если такой нет – купите новую!
- Пройтись в ней, ощущая свободу
и воздух на коже
- Позволить себе быть расслабленным –
без спешки, «по-летнему»
- Смените обувь на удобную

Выбор из меню:

- Хлопковое платье или футболка,
в которой телу приятно
- Босиком **на траву**
- Зеркало и фраза: «мне комфортно
в своём теле»

Что получите:

телесную свободу, уверенность,
ощущение удовольствия от себя



УЖИН:

Люди и тепло контакта

Цель:

Напитаться новыми
позитивными эмоциями

Рецепт:

- **Прогуляться** по району и заметить «летних людей»
- Заговорить с соседом или просто улыбнуться прохожему
- Выйти в кафе, на мероприятие, во двор, чтобы помочь в благоустройстве клумбы – туда, где возможны встречи

Выбор из меню:

- Знакомство с соседом
- Короткий разговор на летней ярмарке
- Встреча на лавочке у дома
- Записать в дневник:
«кто сегодня дал мне тепло»

Что получите:

ощущение связи, улыбку, может быть —
начало новой дружбы

КАК ВЫБРАТЬ СВОЁ ЛЕТНЕЕ МЕНЮ?

**Спросите себя:
чего мне сейчас
больше не хватает —**

**тела, красоты, вкуса
или тепла?**

**И сделайте что-то
прямо сейчас!**



ДОБРОСЕРВИС