

Шикарная женщина 2.0

КАК ПРАВИЛЬНО СОСТАВИТЬ

РЕЖИМ ДНЯ

ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ

ДАЖЕ ТЕМ,
КТО НОЧЬЮ НЕ СПИТ



Модуль 1
Видео урок 3



ВАЖНОСТЬ РЕЖИМА ДНЯ

- *Нарушение циркадных ритмов плохо сказывается на общем состоянии человека.*
- *Организм не может синхронизироваться с самим собой.*



ШИКАРНАЯ
ЖЕНЩИНА
2.0



ЦИРКАДНЫЕ РИТМЫ

Все процессы связаны со сменой дня и ночи.



Утром вырабатывается кортизол, который будит нас.



Вечером вырабатывается мелатонин, который клонит нас в сон.



ШИКАРНАЯ
ЖЕНЩИНА
2.0

ВНУТРЕННИЕ ЧАСЫ

Внутренние часы — это гены и белки, которые регулируют:

- друг друга
- нашу активность
- аппетит
- секрецию гормонов
- температуру тела
- артериальное давление
- другие показатели



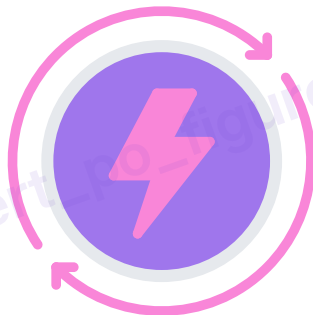
ГОРМОНЫ

*Мелатонин и соматотропин -
гормоны, которые
вырабатываются ночью*



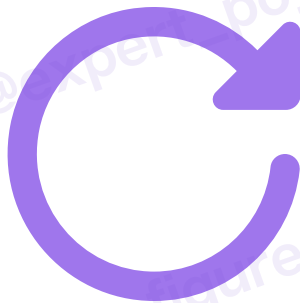
СОМАНТОТРОПИН

- *расходует жировые запасы во время сна*
- *дает энергию*
- *отвечает за регенерацию клеток*
- *омолаживает организм*



МЕЛАТОНИН

- *помогает органам "перезагрузиться"*



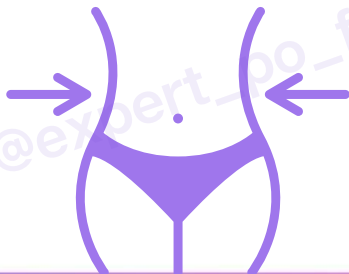
ВЫРАБОТКА СОМАТОТРОПИНА И МЕЛАТОНИНА



с 22:00 до 2:00

*пик выработки
соматотропина
и мелатонина*

*Сон в это время - залог молодости,
похудения и восстановления организма.*



ШИКАРНАЯ
ЖЕНЩИНА
2.0



НАРУШЕНИЕ ЦИРКАДНЫХ РИТМОВ

Если в эти часы не спать, то вас ждут:

- разбитость
- упадок сил
- плохое состояние кожи
- повышенный аппетит
- раздражительность



ЕСЛИ НАРУШАТЬ ЦИРКАДНЫЕ РИТМЫ

- Легче набирать вес и труднее сбрасывать.
- Чаще хочется сладкого и фастфуда.
- Возрастает риск выглядеть старше своих лет.
- Организм становится уязвимым к болезням.
- Снижается способность к эмоциональному контролю.



ВАЖНОСТЬ СНА

*Недостаток сна = невозможность
работать на максимум.*



ВЕЧЕР И КОРТИЗОЛ



21:00

кортизол стремится к
минимальным значениям

Это позволяет вырабатываться
мелатонину.

! ВНИМАНИЕ

Гаджеты повышают кортизол, и
мелатонин подавляется.

Высокий кортизол вечером =
нарушение всего
гормонального фона



ШИКАРНАЯ
ЖЕНЩИНА
2.0

ВО СКОЛЬКО ЛОЖИТЬСЯ СПАТЬ

23:00

*идеальное рекомендуемое время
для отхода ко сну*



*Можно почитать, прогуляться,
спокойно побеседовать с семьей.*



Никакого телевизора и телефона.



ШИКАРНАЯ
ЖЕНЩИНА
2.0



УТРО И КОРТИЗОЛ



6:00

вырабатывается кортизол
и дает энергию на утро

! Организм голоден, ему требуется
дозаправка.

ВАЖНО

Завтрак в течение часа
после пробуждения
нормализует уровень
сахара в крови



ШИКАРНАЯ
ЖЕНЩИНА
2.0



КОРТИЗОЛ И САХАР

- Кортизол следит за сахаром в крови и дает энергию
- Но энергия идет из мышц, а жир остается
- Снижение глюкозы → повышение кортизола → голод
- Сильный голод ведет к желанию заглушить его простыми углеводами



Это ощутимо
повышает сахар!



САХАРНЫЕ КАЧЕЛИ

Повышение сахара от булочек → выброс
инсулина → снижение сахара

! ЭТО САХАРНЫЕ КАЧЕЛИ!



ВЫВОД

чтобы не попасть в ловушку,
завтракайте в течение часа
после пробуждения



РЕЖИМ ПИТАНИЯ

Перекусывайте **каждые 3-4 часа**.

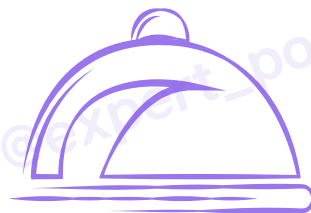
УТРЕННИЙ ПЕРЕКУС

через 3 ч после завтрака, но не позднее 12:00

Если не получается -
пропускайте

ОБЕД

через 3 ч после перекуса



РЕЖИМ ПИТАНИЯ

ПОЛДНИК

через 3 ч после обеда, но не позднее 17:00

Если не получается -
пропускайте



УЖИН

через 3 ч после полдника

ВЕЧЕРНИЙ ПЕРЕКУС

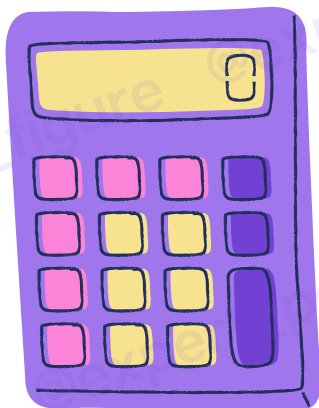
через 3 ч после ужина и не позднее,
чем за 30 мин до сна



КАЛЬКУЛЯТОР "РЕЖИМ ДНЯ"

В личном кабинете есть встроенный калькулятор для режима дня.

Достаточно ввести время подъема и засыпания.



ЕСЛИ ВЫ НЕ СПИТЕ НОЧЬЮ

Напишите в чат,
чтобы куратор помог
составить
режим питания



! ВНИМАНИЕ



В этом случае снижение веса
происходит медленнее.
Бессонная ночь - стресс
для организма!



БЕССОННЫЕ НОЧИ И ВЕС

ВНИМАНИЕ

Недосып = прибавка в весе

*Если вы плохо спали,
не вставайте на весы.*

*Взвешивайтесь,
когда хорошо*

выспались ночью.



КАК НАЛАДИТЬ РЕЖИМ

Сломанные биологические часы можно отремонтировать.

- ✓ Вставайте до 8:00
- ✗ Не пропускайте приемы пищи
- ✓ Завтракайте в течение часа после пробуждения
- ✓ Старайтесь есть каждые 3-4 часа



КАК НАЛАДИТЬ РЕЖИМ

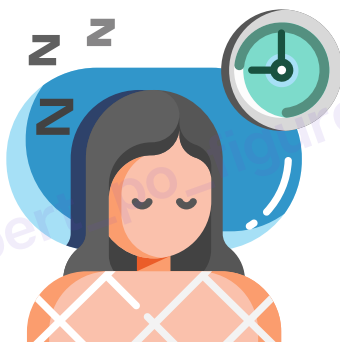
- ✓ Ешьте за 3-4 ч до сна
- ✓ Если хочется перекусить вечером, выпейте кефир или йогурт за 30 мин до сна
- ✗ Вечером избегайте искусственного света от гаджетов
- ✓ Можно прогуляться перед сном и проветрить комнату



ШИКАРНАЯ
ЖЕНЩИНА
2.0

КАК НАЛАДИТЬ РЕЖИМ

- ✗ "Нет" переживаниям, нервам и интенсивному спорту перед сном
- ✓ Спиите не менее 7 часов
- ✗ Не ложитесь спать с пищей в желудке
- ✓ Засыпайте не позднее 23:30



ШИКАРНАЯ
ЖЕНЩИНА
2.0

КАК НАЛАДИТЬ РЕЖИМ

- ✔ Соблюдайте одинаковый режим и в будни, и в выходные.
- ! Лучшее время для упражнений - 11:00. Если тренируетесь вечером, то делайте это не позднее 19:00.



РАЦИОН

- Вы научитесь питаться сбалансированно и планировать рацион заранее
- В проекте мы готовим на 2 ближайших дня
- Поддерживайте эти привычки и после проекта



ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

1 Найдите ошибки в режиме дня Маши и дайте ей рекомендации. Я ложусь спать в час ночи и не могу уснуть до 2 часов. Перед сном всегда смотрю сериал “Пила”. Утром пью кофе и бегу на работу.

2 Составьте режим дня для Ани. Мне нужно выходить на работу в 9:00. Прихожу с работы в 19:30.



ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

- 3** Составьте правильный режим дня подростку, который в 7:00 утра должен выйти на автобус в институт. Он ложится спать в 2 ночи из-за зависимости от компьютерной игры
- 4** Напишите свои ошибки в режиме дня, которые вы совершали или пока продолжаете совершать
- 5** Распечатайте шаблон “Мой режим дня” или нарисуйте его в своей тетради



ШИКАРНАЯ
ЖЕНЩИНА
2.0