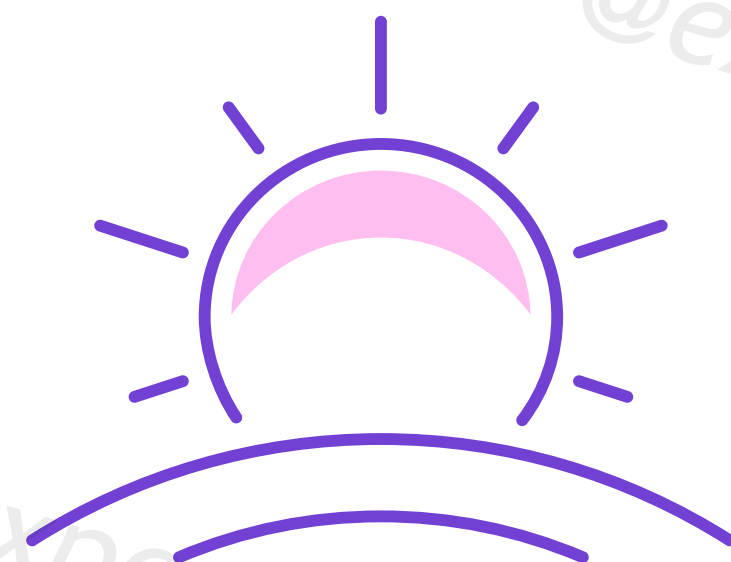


РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РЕЖИМУ ДНЯ



- Не валяйтесь долго в постели.

Помните, кортизол уже в 6 утра начинает работу. Подъем рекомендуется до 8:00.

- Не пропускайте приемы пищи. Завтракать рекомендуется в течение часа после пробуждения.



- Старайтесь есть каждые 3-4 часа.

- Не пропускайте ужин, есть можно за 3-4 часа до сна.



- Если хочется перекусить вечером, выпейте кефир или йогурт за 30 минут до сна. Молочный напиток даст сытость и при этом успеет покинуть желудок до засыпания.



● Вечером старайтесь избегать искусственного света от мобильного телефона, телевизора и других гаджетов, т.к он блокирует выработку мелатонина (гормона сна).



● Старайтесь засыпать не позднее 23:30, чтобы захватить как можно больше времени, когда работают гормоны мелатонин и соматропин.



● Вечером не поднимайте себе нервы, не ссорьтесь, не заведите эмоциональных споров, не смотрите переживательные фильмы, не занимайтесь интенсивным спортом. При этих действиях вырабатывается кортизол - гормон стресса, который блокирует выработку мелатонина, гормона сна. Все это может нарушить нормальное засыпание.



- Можно прогуляться перед сном по улице, и проветрить комнату для лучшего засыпания.



- Высыпайтесь - спите не менее 7 часов.

Никогда не ложитесь спать с пищей в желудке.



- Не сбивайте режим в выходные. Старайтесь соблюдать одинаковый режим и в будни, и в выходные.



- Тренироваться желательно в первой половине дня. Лучшее время для упражнений 11:00. Если вы тренируетесь вечером, то не позднее 19:00, чтобы не заблокировать выработку мелатонина.

