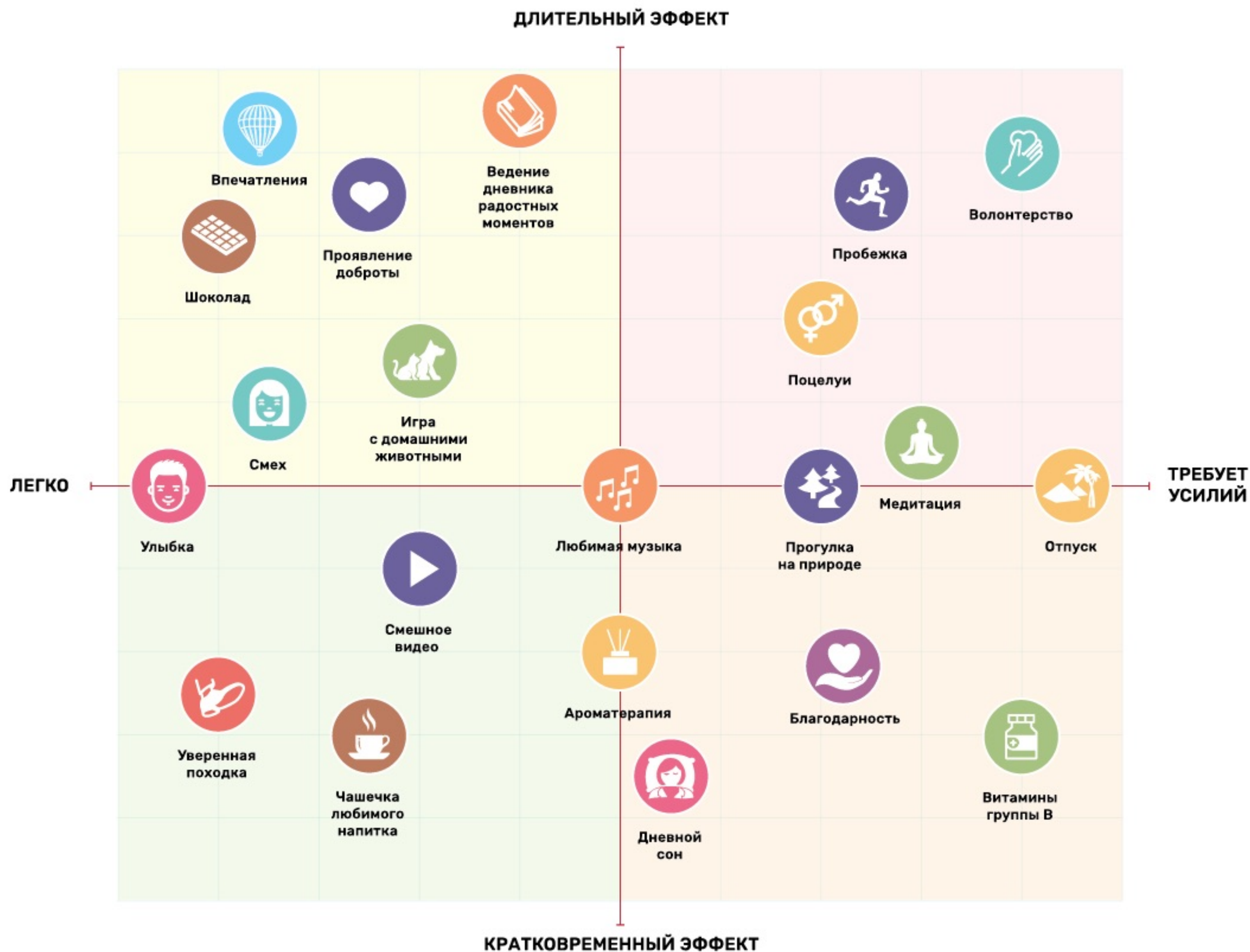


ЗДОРОВЬЕ 2024



ГОРМОНЫ СЧАСТЬЯ НАСТРОЕНИЕ УСТОЙЧИВОСТЬ ХРОНОТИПЫ
КАК НАЧАТЬ ДЕНЬ МУЗЫКА И МОЗГ КАК ПРЕОДОЛЕТЬ СТРЕСС ВИТАМИНЫ
УНИВЕРСАЛЬНЫЙ РЕЦЕПТ САЛАТОВ УМНЫЙ ОТДЫХ ЭНЕРГИЯ СЕКРЕТЫ ИММУНИТЕТА

КАК ПОДНЯТЬ НАСТРОЕНИЕ: НАУЧНЫЙ ПОДХОД



Указанные занятия будут влиять на каждого из нас по-разному. Попробуйте их все и составьте свою собственную диаграмму настроения.

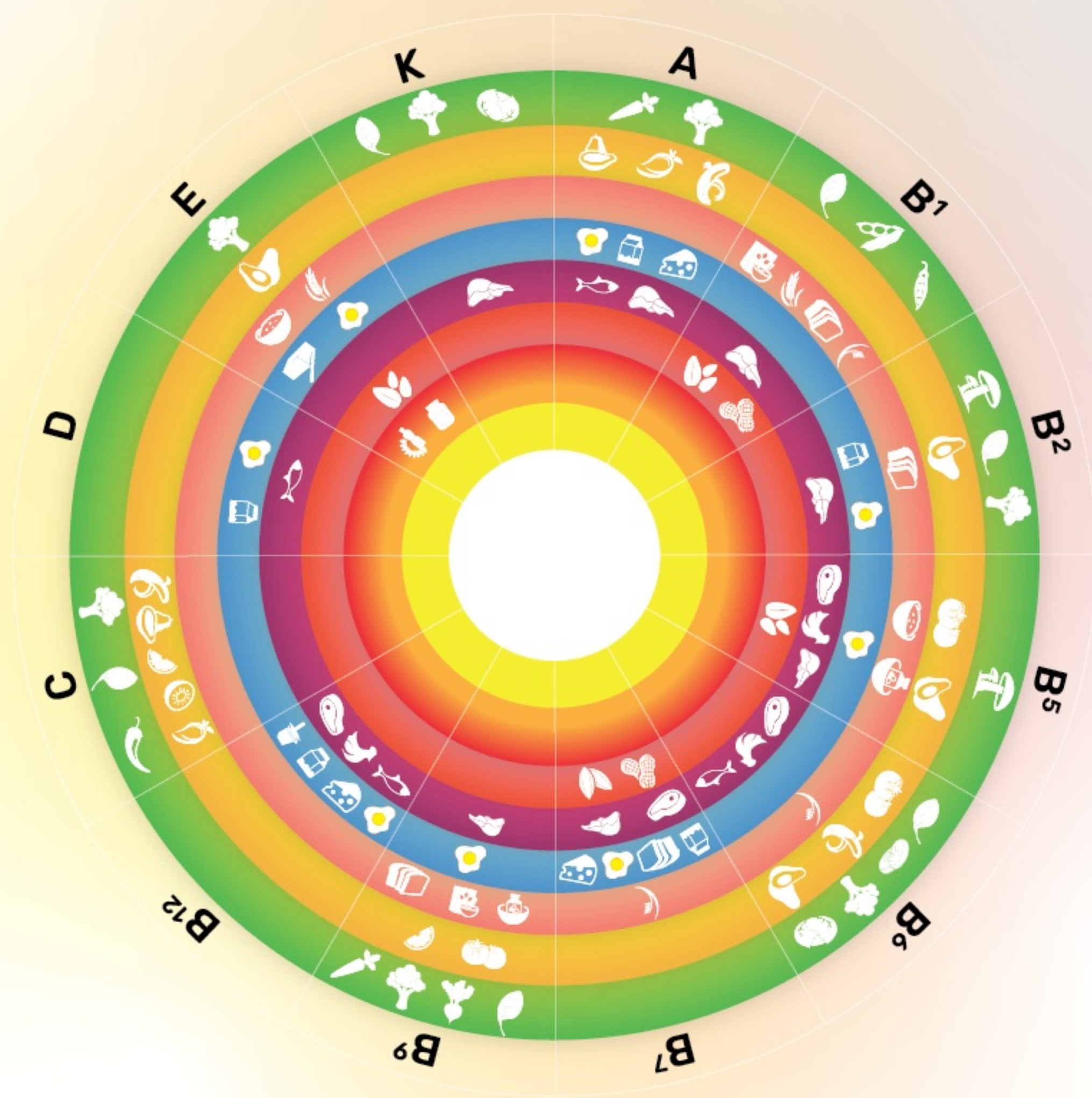
Immediate effects of chocolate on experimentally induced mood states. Michael Macht, Jochen Mueller Department of Psychology (Biological Psychology, Clinical Psychology and Psychotherapy), University of Würzburg, Marcusstr. 9-11, 97070, Würzburg, Germany doi:10.1016/j.appet.2007.05.004. Vitamins, minerals, and mood Bonnie J Kaplan 1, Susan G Crawford, Catherine J Field, J Steven A Simpson Affiliations PMID: 17723028 DOI: 10.1037/0033-2909.133.5.747.

01 ЯНВАРЬ



ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4

12 КЛЮЧЕВЫХ ВИТАМИНОВ



- | ОВОЩИ | ФРУКТЫ | ЗЛАКОВЫЕ | МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ | МЯСО/РЫБА | ОРЕХИ/СЕМЕЧКИ | МАСЛО |
|--|---|---|--|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> Соя Картофель Морковь Свекла Перец Шпинат Брокколи Капуста Бобы Горошек Грибы | <ul style="list-style-type: none"> Апельсины Киви Бананы Папайя Манго Дыня Авокадо Помидоры | <ul style="list-style-type: none"> Крупы Овсянка Ростки пшеницы Каши Хлеб Рис | <ul style="list-style-type: none"> Молоко Сыр Масло Йогурт Яичный желток | <ul style="list-style-type: none"> Рыба Птица Красное мясо Печень | <ul style="list-style-type: none"> Миндаль Арахис Семена подсолнечника | <ul style="list-style-type: none"> Растительное масло Ореховое масло |

Health benefits of fruits and vegetables. Joanne L Slavin 1, Beate Lloyd

02 ФЕВРАЛЬ



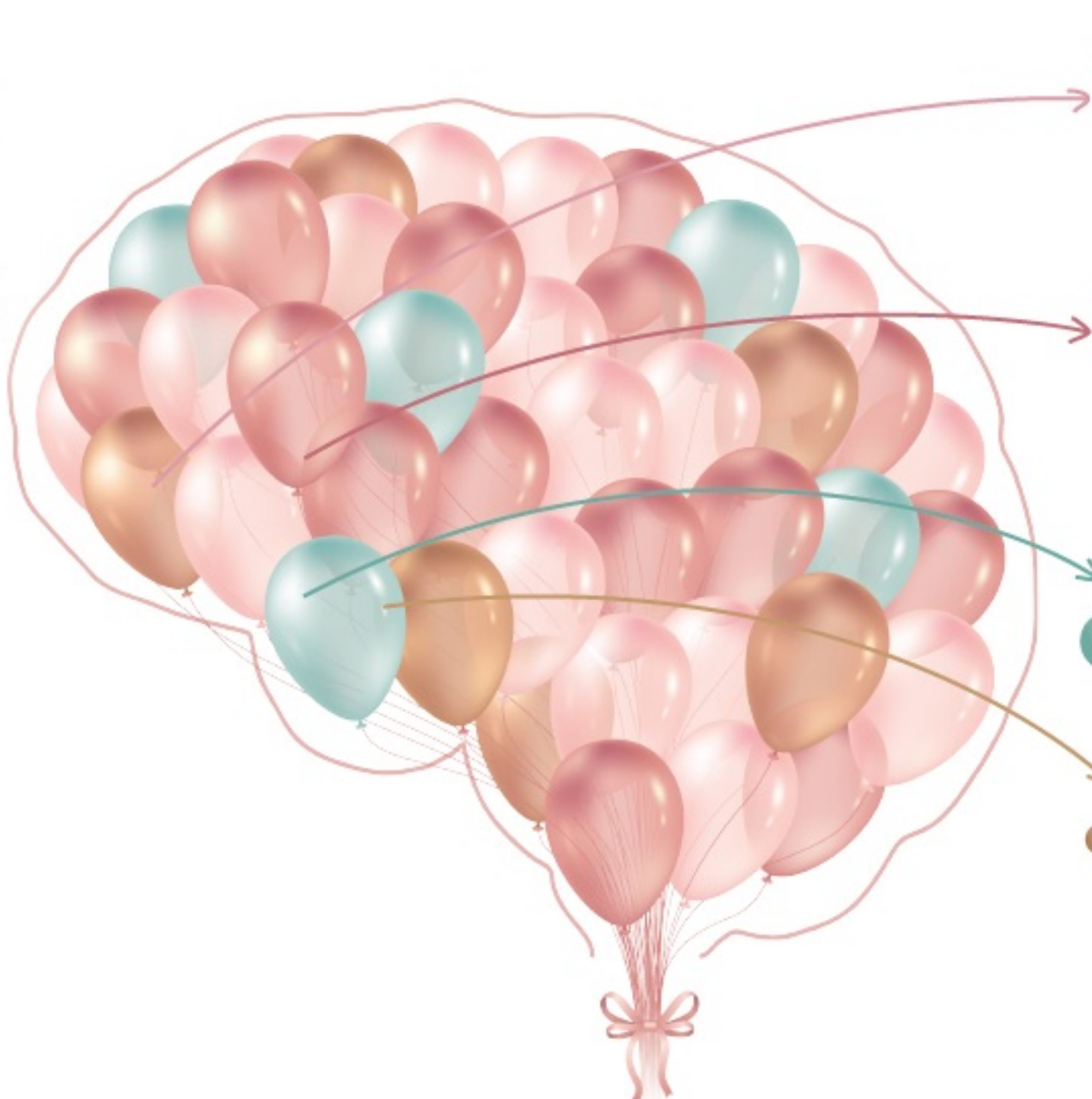
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	1	2	3

ГОРМОНЫ СЧАСТЬЯ



1

ЧТО ТАКОЕ «ГОРМОНЫ СЧАСТЬЯ»?



ДОФАМИН

- Обеспечивает мотивацию, обучение и удовольствие.
- Дает нам решимость в достижении целей, осуществлении желаний и удовлетворении нужд.



ОКСИТОЦИН

- Дает чувство доверия, мотивирует строить и поддерживать отношения.
- Известен как гормон любви или привязанности, играет важную роль в построении отношений.



СЕРОТОНИН

- Придает ощущение важности.
- Позволяет укрепить чувство связи с другими людьми.



ЭНДОРФИН

- Уменьшает восприятие физической боли.
- Реагирует на боль и стресс, чтобы уменьшить чувство беспокойства и депрессии.

2

КАК ОТРАЖАЕТСЯ НЕДОСТАТОК?

Низкая самооценка.
Недостаток мотивации.
Недостаток энергии, усталость.
Невозможность сконцентрироваться.
Чувство тревоги.
Чувство безнадежности.
Частая смена настроения.

Чувство одиночества.
Стресс.
Недостаток мотивации.
Недостаток энергии.
Разрыв отношений.
Чувство тревоги.
Бессонница.

Низкая самооценка.
Чрезмерная чувствительность.
Панические атаки.
Частая смена настроения.
Чувство безнадежности.
Социофобия.
Навязчивые идеи/невроз.

Тревожность.
Депрессия.
Частая смена настроения.
Боли.
Бессонница.
Импульсивное поведение.



3

КАК ПОВЫСИТЬ УРОВЕНЬ?

Медитация.
Ежедневный список дел.
Цели на долгую перспективу.
Еда, богатая L-тирозином.
Регулярные занятия спортом.
Творчество: пишите книги, музыку, рисуйте.

Физические прикосновения.
Социализация.
Массаж.
Иглоукальвание.
Прослушивание музыки.
Спорт.
Холодный душ.

Спорт.
Холодный душ.
Солнечный свет.
Массаж.

Смех/крик.
Написание музыки, рисование.
Горький шоколад.
Острая еда.
Спорт/растяжка.
Массаж.
Медитация.

*Изображения молекул являются символами, не отражают реальное строение гормонов.

03 МАРТ



ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
26	27	28	29	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

УНИВЕРСАЛЬНЫЙ РЕЦЕПТ ПОЛЕЗНЫХ САЛАТОВ



1 ШАГ Начните с зелени и некрахмалистых овощей

- Зелень (римский салат, руккола, весенний микс, листовая капуста и пр.)
- Брокколи
- Морковь
- Огурцы
- Свекла
- Грибы
- Зеленый горошек
- Цветная капуста
- Помидоры
- Перец
- Лук

2 ШАГ Добавьте нежирный белок

- Жареная курица, кусок мяса или рыбы
 - Яйца, сваренные вкрутую, или яйцо пашот
 - Фасоль или чечевица
 - Тунец
 - Тофу
 - Орехи и семена
- Белок помогает вам оставаться сытым, служит строительным материалом для мышц и внутренних органов. Является одним из макронутриентов.

3 ШАГ Выберите 1 углевод

- Жареные дольки сладкого картофеля или тыквы
 - Свежие фрукты или сухофрукты
 - Зерна: кинза, булгур
 - Артишоки
 - Кукуруза
 - Горох
- Углеводы – неотъемлемая часть вашего салата. Они быстро усваиваются и являются источником энергии.

4 ШАГ Добавьте жиров

- Восхитительная заправка для салата
 - Орехи и семена
 - Авокадо
 - Оливки
 - Сыр
- Жир помогает усваиваться питательным элементам из овощей. И является источником «медленно высвобождающейся» энергии.

5 ШАГ Добавьте «перчинку», чтобы получить отличный вкус!

- Специи (орегано, соль, перец)
- Свежие травы
- Маринованные овощи

САЛАТ ГОТОВ!

Health benefits of fruits and vegetables. Joanne L Slavin 1, Beate Lloyd.

04 АПРЕЛЬ

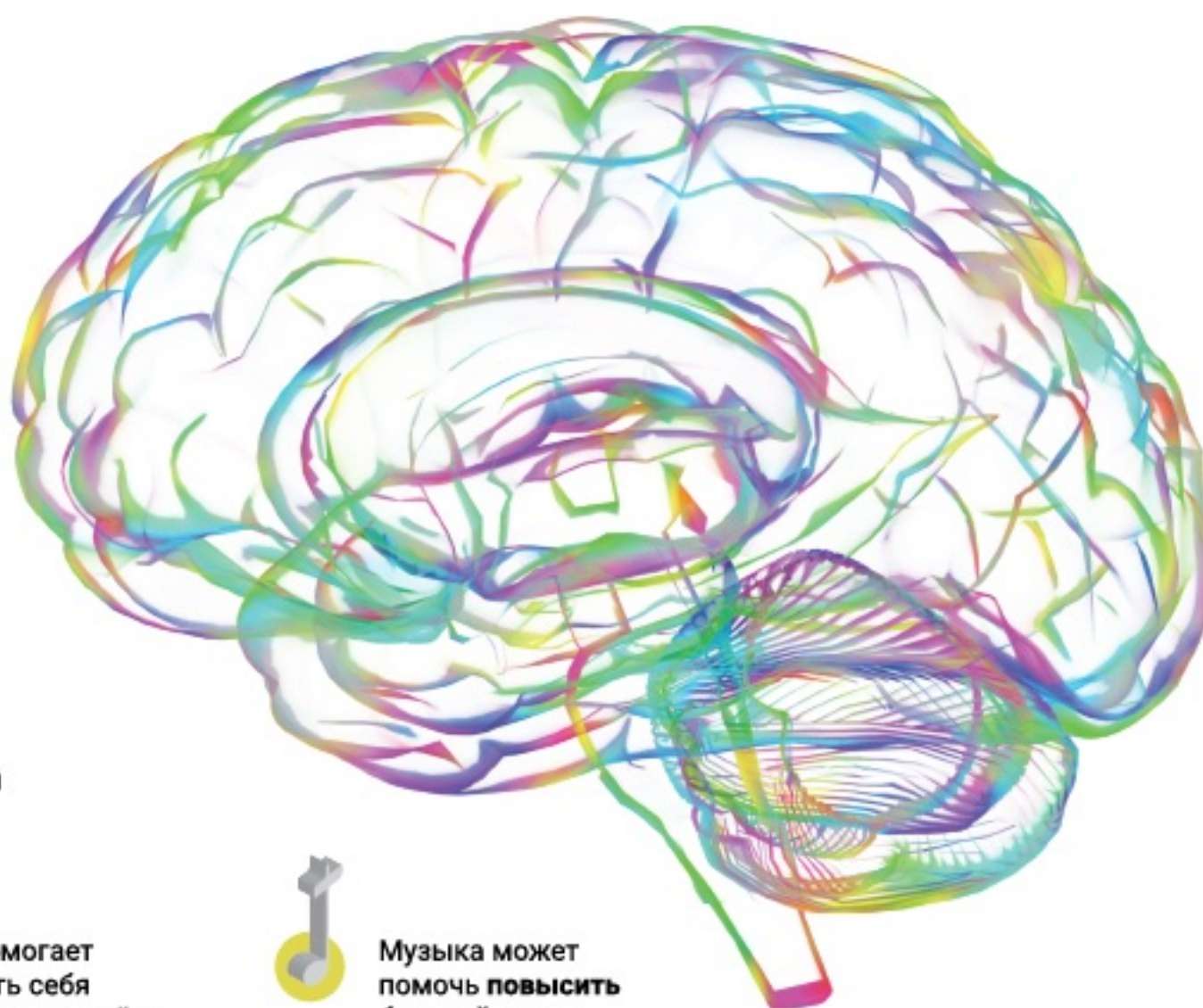
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	1	2	3	4	5



МУЗЫКА И МОЗГ



- Во время прослушивания музыки вырабатывается дофамин — гормон хорошего настроения.
- Музыка с медленным ритмом стимулирует медленные мозговые волны, вызывающие медитативные состояния. Более быстрые ритмы способствуют сфокусированному и сосредоточенному состоянию.
- Музыка действует как отвлекающий фактор, смещая внимание от негативных событий к чему-то приятному и ободряющему.
- Музыка способна улучшать душевное состояние. Это особенно важно при депрессиях и повышенной тревожности.
- Музыка обладает способностью изменять дыхание и сердцебиение.
- Музыка помогает чувствовать себя комфортно и спокойно.
- Музыка может помочь повысить болевой порог.



Исследования показывают, что прослушивание музыки ежедневно в течение 7 дней улучшает самочувствие и уменьшает боль, ослабляет симптомы депрессии и чувство беспомощности, связанное с хроническими заболеваниями спины, шеи и/или суставов.



Человек в среднем слушает 25 ПЕСЕН В ДЕНЬ.



Напевание часто рекомендуется для успокоения ума и снятия стресса.



Ритмичный барабанный бой может оказать положительное влияние на здоровье, способствуя расслаблению, уменьшению стресса и снижению кровяного давления.



Игра на музыкальном инструменте в течение всего шести месяцев может улучшить память, беглость речи, когнитивные функции, а также способности к планированию и организации.

КАК ВЫБРАТЬ МУЗЫКУ ДЛЯ РАБОТЫ:

ВЫПОЛНЯЕМЫЕ ЗАДАЧИ	ТИП МУЗЫКИ	ПОЗИТИВНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ
Аналитические задачи, работа с цифрами	Классическая музыка	Повышает концентрацию внимания
Ввод данных, работа в условиях дедлайнов	Поп-музыка	Улучшает работу мозга
Усвоение новой информации, обучение	Произведения эпохи барокко	Рост эффективности выполнения задач
Монотонная и однообразная работа	Стиль эмбиент и звуки природы	Помогают сконцентрироваться и избежать лишних ошибок
Корректорская работа и поиск ошибок в отчетах	Танцевальные композиции	Активирует работу мозга

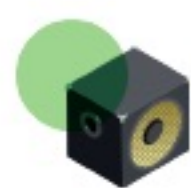
НАСЛАЖДАЙТЕСЬ МУЗЫКОЙ:



СОЗДАНИЕ МУЗЫКИ



ИГРА НА МУЗЫКАЛЬНЫХ ИНСТРУМЕНТАХ



ПРОСЛУШИВАНИЕ МУЗЫКИ



НАПИСАНИЕ ПЕСЕН



РИСОВАНИЕ ЗВУКОВ



ОБСУЖДЕНИЕ ТЕКСТОВ ПЕСЕН

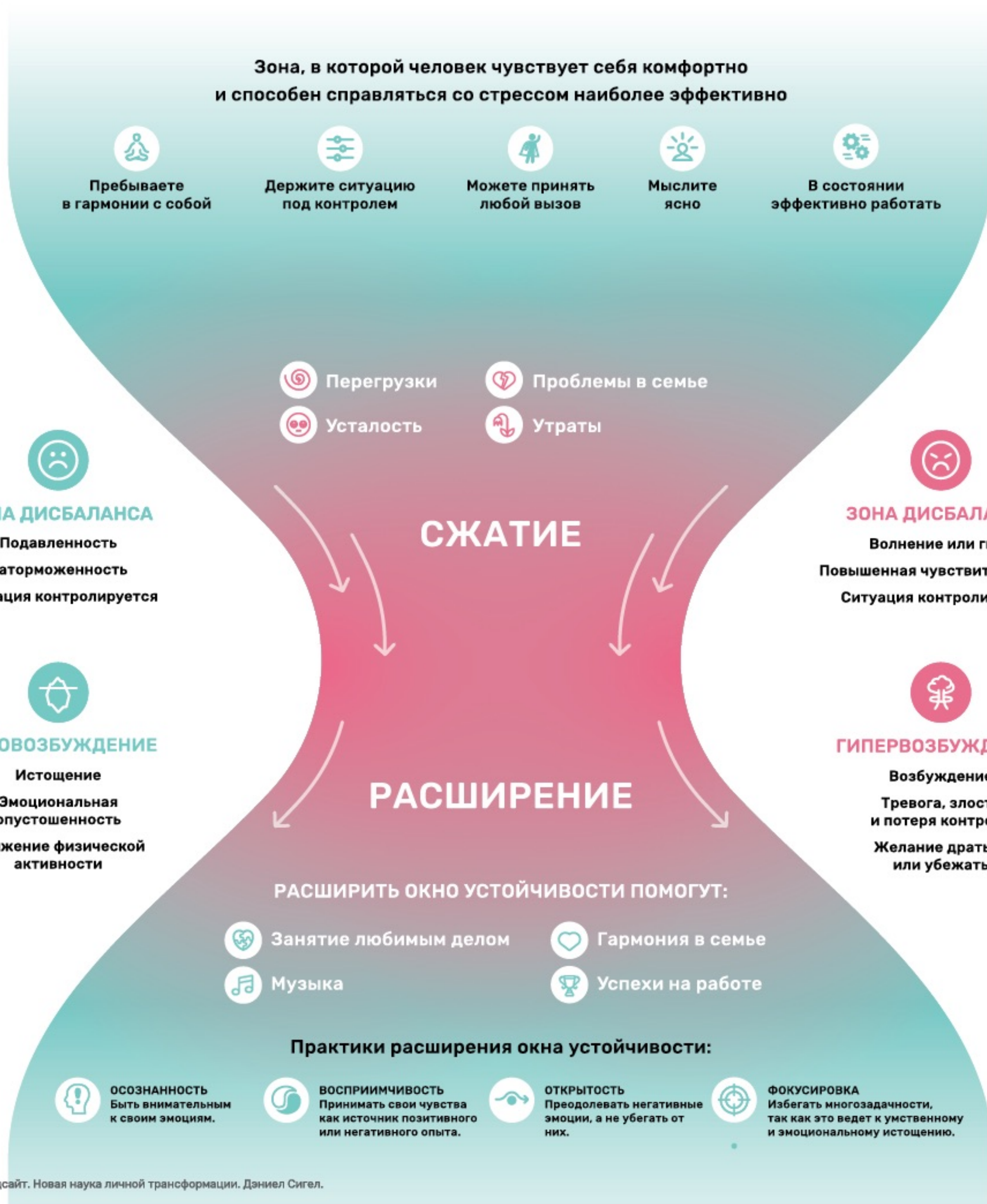
Roddis JK, Tanner M. Music therapy for depression. Res Nurs Health. 2020 Jan;43(1):134-136. doi: 10.1002/nur.22006. Epub 2019 Dec 23. PMID: 31868238.
Zanders ML. Music as Therapy Versus Music in Therapy. J Neurosci Nurs. 2018 Aug;50(4):218-219. doi: 10.1097/JNN.0000000000000379. PMID: 29894443.

05 МАЙ



ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
29	30	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2

ОКНО УСТОЙЧИВОСТИ



По мотивам: Майндсайт. Новая наука личной трансформации. Дэниел Сигел.

06 ИЮНЬ



ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

ПРАВИЛА ХОРОШЕГО ОТДЫХА



01 ПЛАНИРУЙТЕ



Хорошо продумайте досуг, прекращайте ничего не делать.

* Не нужно расписывать весь свой день. Запланируйте что-то ради веселья.

03 РАЗМЫШЛЯЙТЕ



Становитесь ли вы ближе к своим целям? Что вы можете сделать на следующей неделе, чтобы продвинуться вперед?

05 ОТКЛЮЧИТЕСЬ



Отдохните от экрана.

* Прогуляйтесь без телефона!

07 ТРЕНИРУЙТЕСЬ



Оставайтесь здоровым, уделяя время спорту. Занимайтесь сами или запишитесь в тренажерный зал.

02 ОГРАНИЧЬТЕ



Ограничьте домашние дела. Оставьте только самое необходимое.

04 ОБЩАЙТЕСЬ



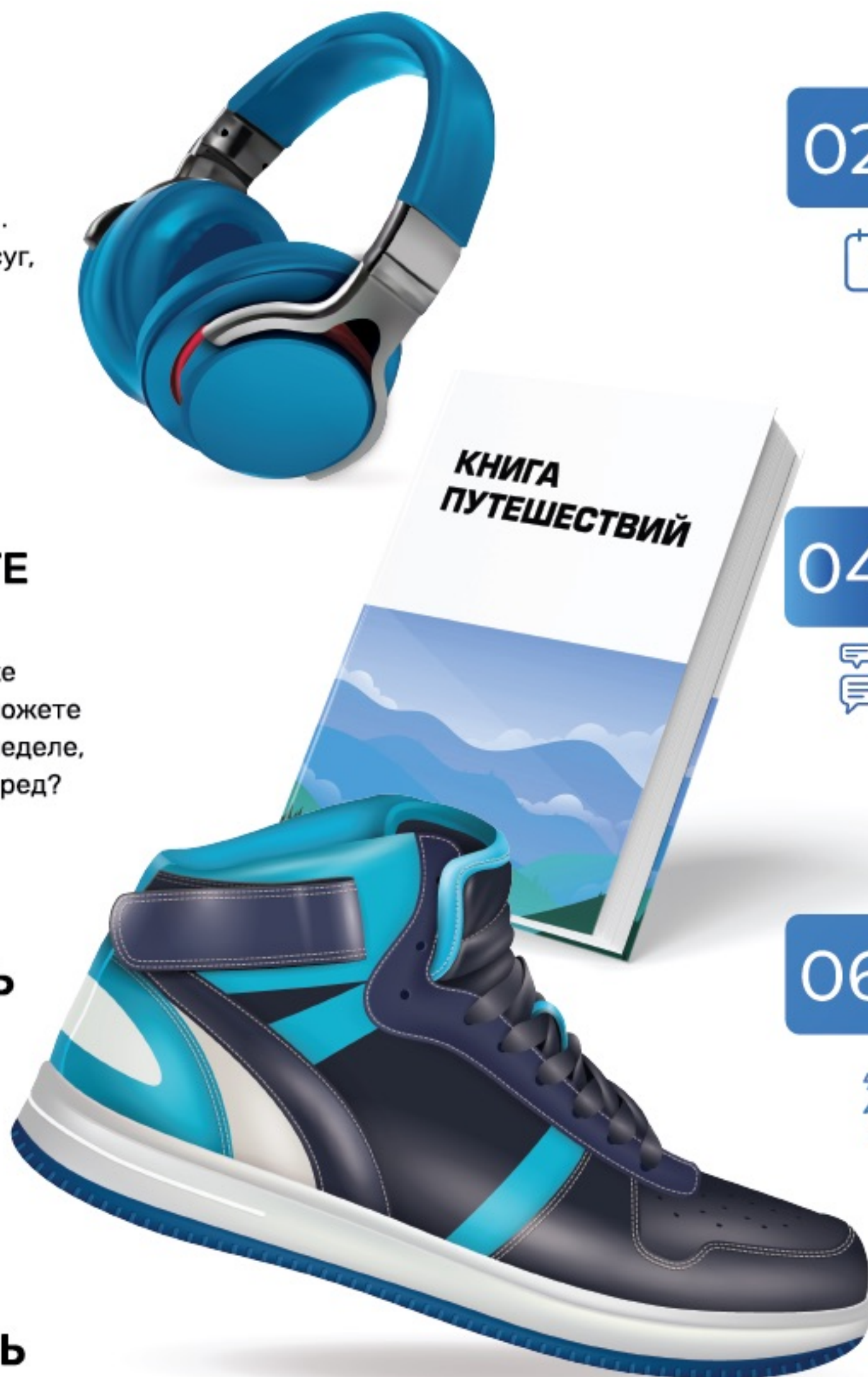
Общение делает вас счастливее!

* Проводите время с семьей или друзьями.

06 ПОДЗАРЯДИТЕСЬ



Делайте что-то, что подзарядит вас энергией. Например, устройте вечер танцев или посетите СПА.



Based on The Effects of Varying Break Length on Attention and Time on Task Julian Lim 1, Kenneth Kwok 2.

07 ИЮЛЬ



ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4

КАК ПРЕОДОЛЕТЬ СТРЕСС?

НАУЧНЫЙ ПОДХОД



СТРАТЕГИИ	КОГНИТИВНЫЕ Используют мышление и направлены на изменение отношения к ситуации.	ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ Направлены на работу с причиной стресса, устранение или изменение ее источника.	ЭМОЦИОНАЛЬНО ОРИЕНТИРОВАННЫЕ Направлены на работу с эмоциями, сопровождающими восприятие стресса.
ЭФФЕКТИВНЫЕ	<p>Проблемный анализ: «Я стараюсь проанализировать, все взвесить и объяснить себе, что же случилось».</p> <p>Самоутверждение: «В данное время я полностью не могу справиться с этими трудностями, но со временем смогу справиться с ними и с более сложными».</p> <p>Сохранение самообладания: «Я не теряю самообладания и контроля над собой в тяжелые минуты».</p>	<p>Сотрудничество: «Я беседовал с близкими мне людьми для преодоления трудностей».</p> <p>Обращение: «Я обычно ишу людей, способных помочь мне советом».</p> <p>Альтруизм: «Я стараюсь помочь людям и в заботах о них забываю о своих горестях».</p>	<p>Оптимизм: «Я всегда уверен, что есть выход из трудной ситуации».</p> <p>Протест: «Я всегда глубоко возмущен несправедливостью судьбы ко мне и протестую».</p>
ОТНОСИТЕЛЬНО ЭФФЕКТИВНЫЕ	<p>Относительность: «Я говорю себе: по сравнению с проблемами других людей мои — это пустяк».</p> <p>Придача смысла: «Преодолевая трудности, я совершенствуюсь».</p> <p>Религиозность: «Если что-то случилось, значит, так было угодно...»</p>	<p>Компенсация: «Стараюсь отвлечься и расслабиться с помощью еды или успокоительных».</p> <p>Отвлечение: «Я делаю домашние дела и забываю о трудностях».</p> <p>Конструктивная активность: «Чтобы пережить трудности, я берусь за осуществление давней мечты».</p>	<p>Эмоциональное высвобождение: «Я впадаю в отчаяние, рыдаю и плачу».</p> <p>Пассивное сотрудничество: «Я доверяю преодолению своих трудностей другим людям, которые готовы помочь мне».</p>
НЕЭФФЕКТИВНЫЕ	<p>Смирение: «Это судьба, нужно с этим смириться».</p> <p>Растерянность: «Я не знаю, что делать. Временами кажется, что мне не выпутаться из трудностей».</p> <p>Диссимуляция: «Это несущественные трудности, не все так плохо, в основном все хорошо».</p> <p>Игнорирование: «Сейчас есть что-то важнее, чем трудности».</p>	<p>Активное избегание: «Стараюсь не думать, всячески избегаю сосредоточиваться на своих неприятностях».</p> <p>Отступление: «Я изолируюсь, стараюсь остаться наедине с собой».</p>	<p>Подавление эмоций: «Я подавляю чувства в себе».</p> <p>Покорность: «Я впадаю в состояние безнадежности».</p> <p>Самообвинение: «Я сама виновата и получаю по заслугам».</p> <p>Агрессивность: «Я впадаю в бешенство, становлюсь злым».</p>

Based on: Patient Education and Counselling 26 (1995) 145 - 15 1 Coping-based intervention strategies Edgar Heim.

08 АВГУСТ



ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

КАК НАЧАТЬ ДЕНЬ



- ОТКЛЮЧИТЕ ТЕЛЕФОН**
Вы сами знаете почему.
- ВЫПЕЙТЕ ВОДУ, ПЕРЕД ТЕМ КАК ЛЕЖЬ СПАТЬ**
Это восстанавливает силы и омолаживает.
- ЧИТАЙТЕ КНИГИ, НО НЕ НА ЭКРАНЕ,**
чтобы не отвлекаться от самой книги.
- ПОСТАВЬТЕ БУДИЛЬНИК В ДРУГОЙ КОНЕЦ КОМНАТЫ,**
чтобы вы не могли перевести его еще на 5 минут.
- СПИТЕ ПОД ТЕПЛЫМ ОДЕЯЛОМ**
Лучший сон наблюдается при температуре от 16 до 21°C.
- СПИТЕ В ПОЛНОЙ ТЕМНОТЕ**
Мелатонин, гормон сна, вырабатывается в темноте.
- ЗАПЛАНИРУЙТЕ ВКУСНЫЙ ЗАВТРАК,**
который вы будете с нетерпением ждать.
- НАЗНАЧЬТЕ САМЫЕ ВАЖНЫЕ ДЕЛА НА УТРЕННЕЕ ВРЕМЯ**
Так вы проснетесь воодушевленным к их выполнению.

- СДЕЛАЙТЕ САМОЕ НЕПРИЯТНОЕ ДЕЛО**
«Решайте самые сложные проблемы, с которыми сталкиваетесь».
МАРК ТВЕН
- ПЛАНИРУЙТЕ**
«В судьбе нет случайностей; человек скорее создает, нежели встречает свою судьбу».
ЛЕВ НИКОЛАЕВИЧ ТОЛСТОЙ
- ЗАЙМИТЕСЬ СПОРТОМ**
«Физические упражнения могут заменить множество лекарств, но ни одно лекарство в мире не может заменить физические упражнения».
АЛЬФРЕД ДЕ МЮССЕ
- РАЗВИВАЙТЕСЬ**
«История человеческого труда и творчества гораздо интереснее и значительнее истории человека: человек умирает, не прожив и сотни лет, а дело его живет века».
МАКСИМ ГОРЬКИЙ
- СТАВЬТЕ ЦЕЛИ**
«Вы должны думать о большом, когда делаете что-то маленькое. Так все ваши усилия будут идти в правильном направлении».
ЭЛВИН ТОФФЛЕР
- ЧИТАЙТЕ**
«Учитесь и читайте. Читайте книги серьезные. Жизнь сделает остальное».
ФЕДОР МИХАЙЛОВИЧ ДОСТОЕВСКИЙ

09 СЕНТЯБРЬ



ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	1	2	3	4	5	6

УКРЕПЛЯЕМ ИММУНИТЕТ

КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД



ПОЛНОЦЕННОЕ РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

- Белок**
Для обновления клеток иммунной системы и всего гуморального иммунитета (интерфероны, интерлейкины, антитела). 50% из них — животного происхождения.
65-117 г/сутки — для мужчин.
58-87 г/сутки — для женщин.
- Минералы**
Селен — содержится в таких продуктах, как морская капуста, гребешки, устрицы, креветки, крупы (овсяная, гречневая), оливковое масло, маслины, кокос, бобовые, свиной жир.
Цинк — содержится в говяжьей и свиной печени, чечевице, сардинах в масле, пшеничном хлебе.
- Витамины А, D, E,**
- Незаменимые жирные кислоты**



КУРОРТНАЯ ТЕРАПИЯ

- Солнце и морской воздух**
Благотворно влияют на весь организм, в том числе на иммунную систему. Необходимо учесть, что эффект развивается через несколько недель.
- Варианты:** отдых в хвойном лесу, на берегу речки и умеренное пребывание на солнце.



СБАЛАНСИРОВАННЫЙ УРОВЕНЬ КОНТАКТА С АНТИГЕНАМИ

- Правильная гигиена**
Санация очагов хронической инфекции: кариозные зубы, воспалительные заболевания кожи, инфекции кишечника, грибковые инфекции, хронические инфекции ЛОР-органов. Меры безопасности при общении с больными людьми — маски, антисептики.
- Учитывать свой аллергоанамнез**
Реакцию на аллергены, чтобы избежать дополнительного воздействия на иммунную систему.



НОРМАЛИЗАЦИЯ МАССЫ ТЕЛА

- Чрезмерный вес**
Ведет к ухудшению обмена веществ и, как следствие, — к снижению местных иммунных механизмов.
- Дефицит массы тела**
Ведет к нарушениям обмена белков (смотрите первый пункт).



ЗАКАЛИВАНИЕ И ДРУГИЕ ВОДНЫЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ

- Механизм действия**
Умеренный стресс, чтобы вызвать адаптацию организма, увеличить его резервы.
- Внимание!**
Слишком сильное воздействие ведет к снижению иммунитета! Только мягко и постепенно, чтобы вызвать адаптацию!



АДАПТОГЕНЫ

- Настойка лимонника, элеутерококка, родиолы розовой**
Осторожно! Только после консультации с врачом, так как эти вещества обладают стимулирующим эффектом и противопоказаны при ряде состояний (артериальная гипертензия и др.).



РАСТЕНИЯ, СОДЕРЖАЩИЕ ФИТОНЦИДЫ

- Фитонциды чеснока, лука, хрена, красного перца**
Убивают многие виды простейших, бактерий и низших грибов в первые минуты и даже секунды.



ПСИХИЧЕСКАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ

- Музыка, массаж, использование техник релаксации и устойчивости к стрессу.**
Помогают избежать хронического стресса, который резко снижает иммунитет.



ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

- Комплексный эффект**
Улучшается работа сердечно-сосудистой системы, происходит гормональная регуляция, нормализация обмена веществ, адаптация. Также только постепенно и в умеренном режиме. Чрезмерные нагрузки ведут к противоположному результату.

Имеются противопоказания. Прежде чем следовать рекомендациям, необходимо проконсультироваться со специалистом.

10 ОКТЯБРЬ



ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
30	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3

ХРОНОТИПЫ



4 ХРОНОТИПА

По идеям: всегда вовремя. Узнайте свой хронотип и живите в согласии со своим биоритмом. Бреус М.

ЧАСТОТА ВСТРЕЧАЕМОСТИ

МАКСИМАЛЬНАЯ ПРОДУКТИВНОСТЬ

ГРАФИК СНА И АКТИВНОСТИ

СИЛОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ

ОПТИМАЛЬНОЕ ВРЕМЯ

АЭРОБНЫЕ НАГРУЗКИ

РЕКОМЕНДАЦИИ

ПРОБУЖДЕНИЕ

ОПТИМАЛЬНОЕ ВРЕМЯ

ОТХОД КО СНУ

ПЕРЕКУС ПЕРЕД СНОМ



ДЕЛЬФИН

Низкий уровень влечения ко сну, неглубокий сон и склонность к бессоннице.

10%



- Просыпаются уставшими и пребывают в этом состоянии весь день.
- Поздним вечером их самочувствие резко улучшается.

Идеально для наращивания мышечной массы
Температура тела выше, уровень гормонов оптимален.



Утренние пробежки помогут спать дольше и глубже.

- Повышение активности в утренние часы для большей продуктивности.
- Снижение тревожности в вечернее время для более эффективного ночного отдыха.



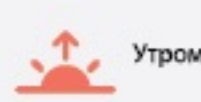
Легкий перекус за час до сна, чтобы стимулировать снижение уровня кортизола и выработку серотонина.



ЛЕВ

Среднее влечение ко сну. Ранний подъем, полны сил. Ранний отход ко сну.

15-20%



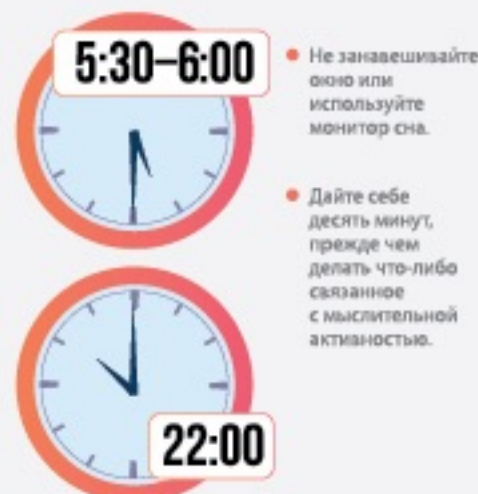
- Просыпаются на заре или раньше с ясной головой.
- К концу дня утомляются и легко засыпают.

Ваше окно мышечной силы



Для быстрого бега и заряда энергии

- Продление энергичности, позитивности и активности до более позднего времени, чтобы не отключаться так рано вечером.



Не нуждаются в перекусах

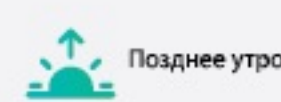
- ни с точки зрения голода,
- ни с точки зрения сна.



МЕДВЕДЬ

Распорядок, основанный на световом дне. Высокое влечение ко сну.

50%



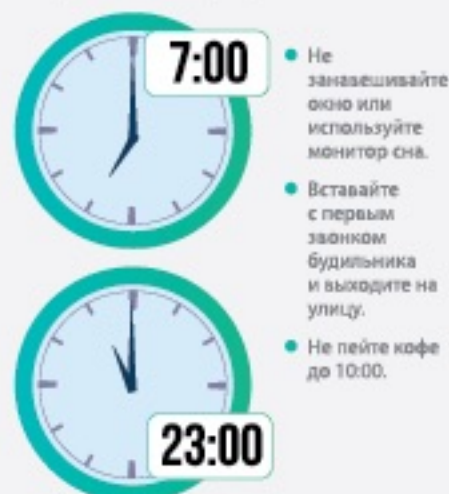
- Просыпаются с туманом в голове, 1-2 раза выключив повтор будильника.
- Устают в середине дня или к концу вечера.
- Спят глубоко, но недолго.

Тело подготовлено
Для вас особенно важно соблюдать режим занятий.



Пробежка для снижения аппетита. Пробежка натоцкак, сжигающая жиры.

- Хорошо высыпаться и заниматься тренировками в будние дни.
- Сместить приемы пищи для ускорения метаболизма и сброса веса.
- Повысить активность дневным сном и тренировками.



Перекус ухудшает сон,

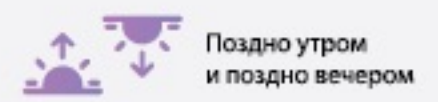
используйте альтернативу в виде чая.



ВОЛК

Поздний подъем, максимум сил вечером. Среднее влечение ко сну.

15-20%



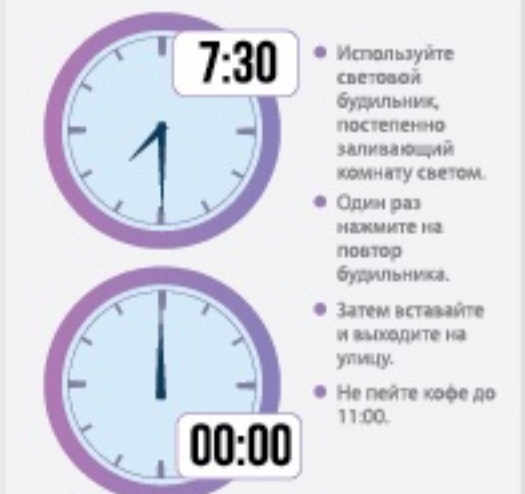
- Трудно просыпаться до 9:00.
- Приходят в себя к середине дня и устают к полуночи или позже.

Отлично для силовых тренировок



Зарядиться энергией и сжечь жир.

- Повысить эффективность в рабочее время.
- Изменить режим приема пищи для ускорения метаболизма.
- Увеличить продолжительность ночного сна.



Небольшой перекус с низким гликемическим индексом, чтобы усмирить свой темперамент перед сном и удовлетворить тягу к еде.

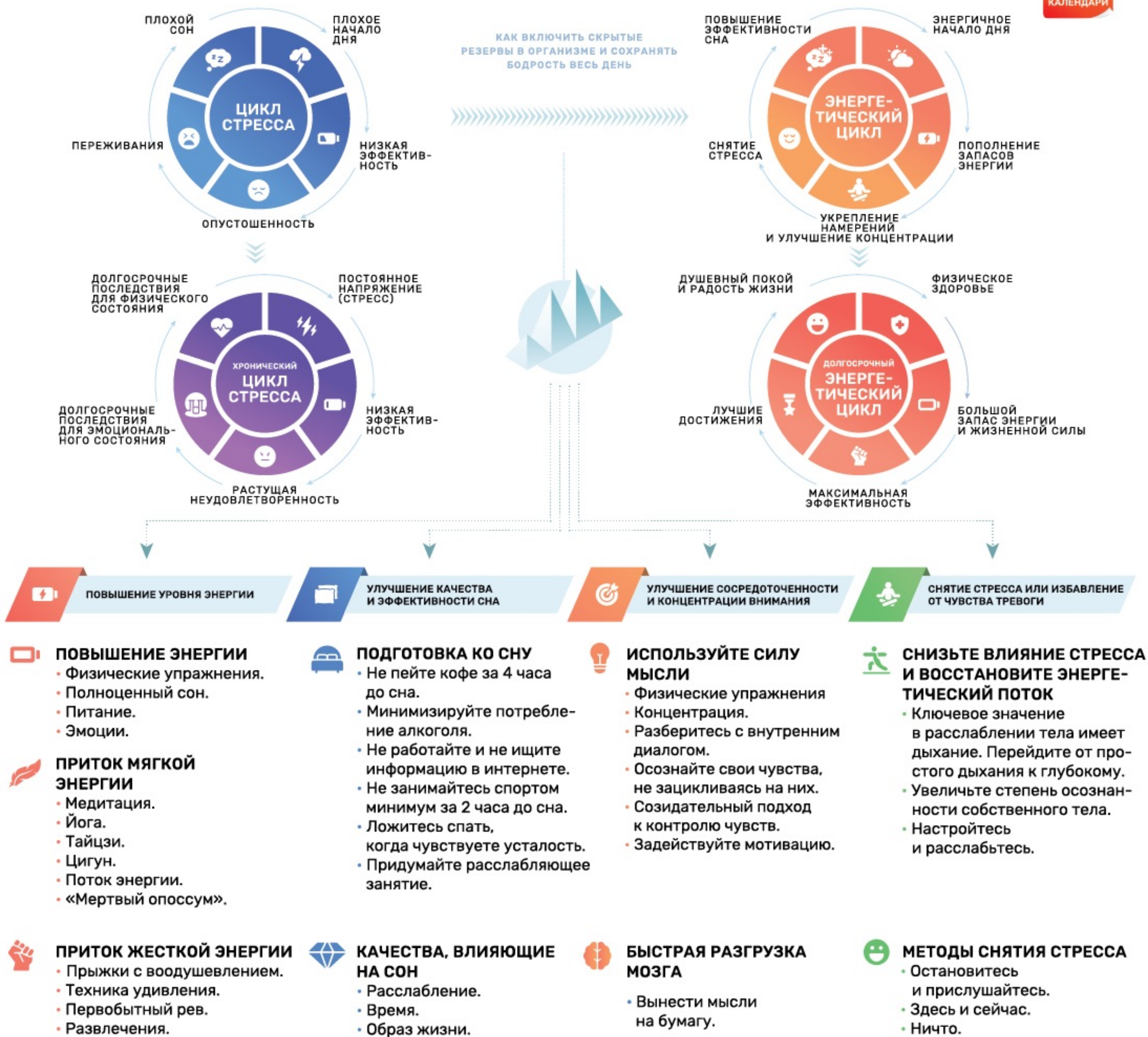


11 НОЯБРЬ



ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

ИСТОЧНИКИ ЭНЕРГИИ



По мотивам: Источник энергии. Как включить скрытые резервы организма и сохранять бодрость весь день. Брауни Даниел.

12 ДЕКАБРЬ



ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
25	26	27	28	29	30	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	1	2	3	4	5