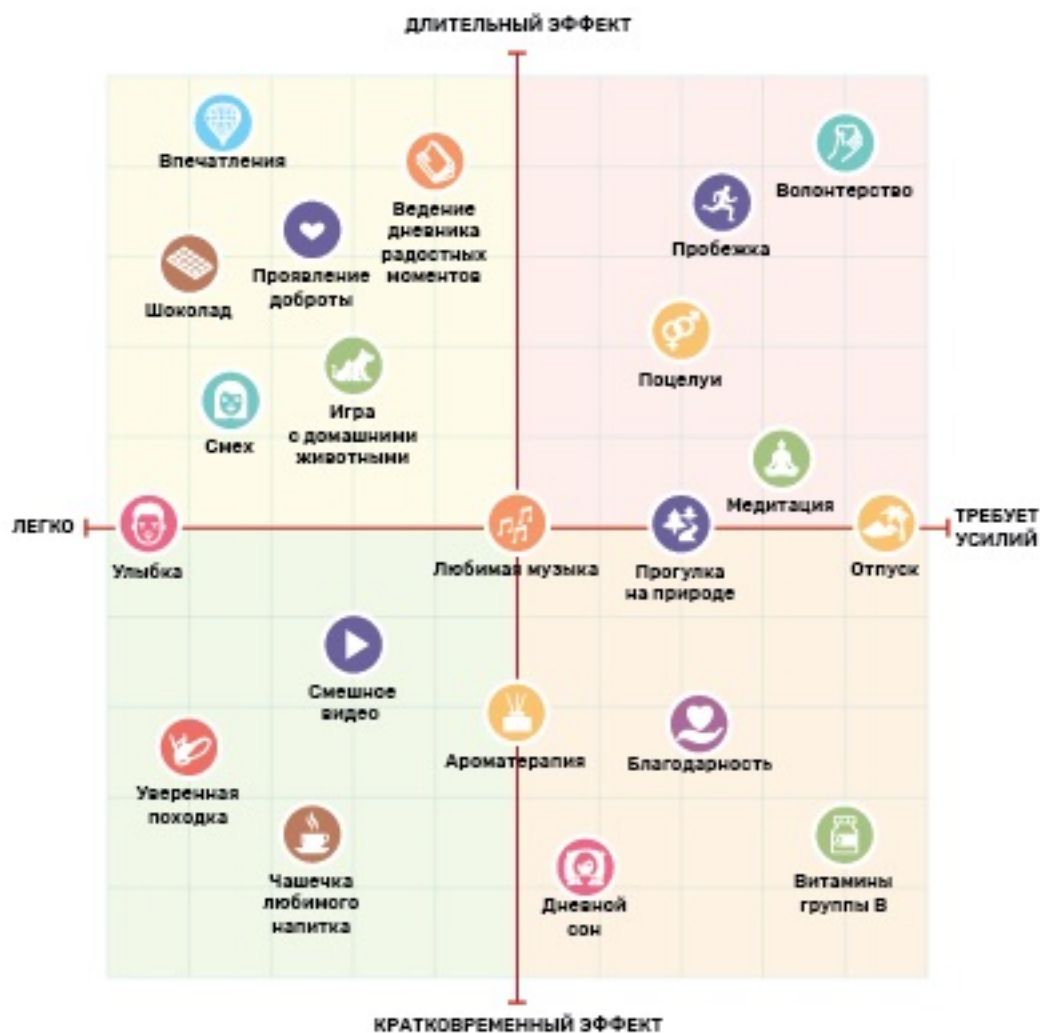


ВНУТРЕННЯЯ ЭНЕРГИЯ 2024



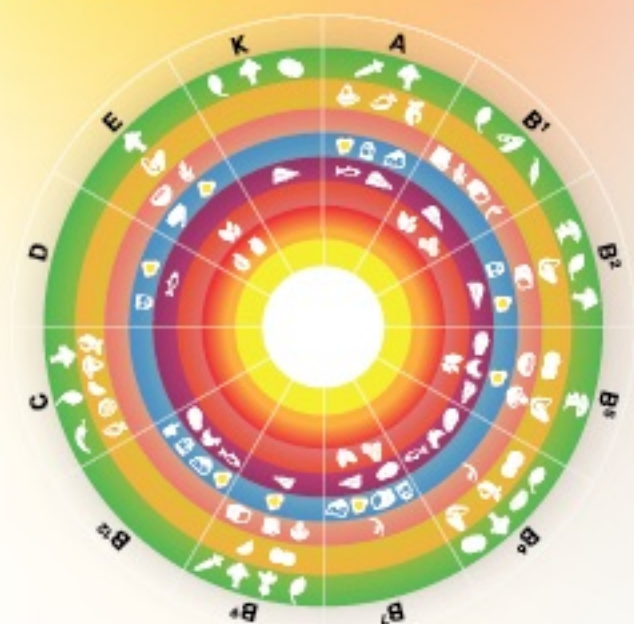
ГОРМОНЫ СЧАСТЬЯ НАСТРОЕНИЕ УСТОЙЧИВОСТЬ ХРОНОТИПЫ КАК НАЧАТЬ ДЕНЬ
МУЗЫКА И МОЗГ КАК ПРЕОДОЛЕТЬ СТРЕСС ВИТАМИНЫ УНИВЕРСАЛЬНЫЙ РЕЦЕПТ САЛАТОВ
УМНЫЙ ОТДЫХ ЭНЕРГИЯ СЕКРЕТЫ ИММУНИТЕТА

КАК ПОДНЯТЬ НАСТРОЕНИЕ: НАУЧНЫЙ ПОДХОД



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

12 КЛЮЧЕВЫХ ВИТАМИНОВ



ОВОЩИ

- Соя
- Картофель
- Морковь
- Свекла
- Перец
- Шпинат
- Брокколи
- Капуста
- Бобы
- Горошек
- Грибы

ФРУКТЫ

- Апельсины
- Киви
- Бананы
- Папайя
- Манго
- Дыня
- Авокадо
- Помидоры

ЗЛАКОВЫЕ

- Крупы
- Овсянка
- Ростки пшеницы
- Каши
- Хлеб
- Рис

МЯСО/РЫБА

- Рыба
- Птица
- Красное мясо
- Печень

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

- Молоко
- Сыр
- Масло
- Йогурт
- Яичный желток

ОРЕХИ/СЕМЕЧКИ

- Миндаль
- Арахис
- Семена подсолнечника

МАСЛО

- Растительное масло
- Ореховое масло

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.



СЕРТОНИН

- 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
сфокусироваться.
Чувство тревоги.
Чувство безнадежности.
Частая смена
настроения.

ДОФАМИН



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

ОКСИТОЦИН



Низкая самооценка.
Чрезмерная
чувствительность.
Панические атаки.
Частая смена
настроения.
Чувство
безразличия.
Социофобия.
Незачинные
идеи/настроения.

СЕРТОНИН



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

ЭНДОРФИН



3

КАК
ПОВЫСИТЬ
УРОВЕНЬ?

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

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

Спорт.
Холодный душ.
Солнечный свет.
Массаж.

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

УНИВЕРСАЛЬНЫЙ РЕЦЕПТ ПОЛЕЗНЫХ САЛАТОВ



1 ШАГ

**Начните с зелени
и некрахмалистых
овощей**



2 ШАГ

**Добавьте нежирный
белок**



Белок помогает вам оставаться сытым, служит строительным материалом для мышц и внутренних органов. Является одним из макроэлементов.

3 ШАГ

Выберите 1 углевод



Углеводы – неотъемлемая часть вашего салата. Они быстро усваиваются и являются источником энергии.

4 ШАГ

Добавьте жиров



Жир помогает усваиваться питательным элементам из овощей. И является источником «медленно высвобождающейся» энергии.

5 ШАГ

**Добавьте «перчинку»,
чтобы получить
отличный вкус!**



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.



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
Корректировочная работа и поиск ошибок в отчетах	Танцевальные композиции	Активирует работу мозга

ОКНО УСТОЙЧИВОСТИ



Зона, в которой человек чувствует себя комфортно и способен справляться со стрессом наиболее эффективно



Пребываете в гармонии с собой



Держите ситуацию под контролем



Можете принять любой вызов



Мыслите ясно



В состоянии эффективно работать



ЗОНА ДИСБАЛАНСА

Подавленность
Заторопанность
Ситуация контролируется



ГИПОВОЗБУЖДЕНИЕ

Истощение
Эмоциональная опустошенность
Снижение физической активности

СЖАТИЕ



Перегрузки



Проблемы в семье



Усталость



Утраты



ЗОНА ДИСБАЛАНСА

Волнение или гнев
Повышенная чувствительность
Ситуация контролируется



ГИПЕРВОЗБУЖДЕНИЕ

Возбуждение
Тревога, злость и потеря контроля
Желание драться или убежать

РАСШИРЕНИЕ

РАСШИРИТЬ ОКНО УСТОЙЧИВОСТИ ПОМОГУТ:



Занятие любимым делом



Гармония в семье



Музыка



Успехи на работе

Практики расширения окна устойчивости:



ОСОЗНАННОСТЬ
Быть внимательным к своим эмоциям.



ВОСПРИИМЧИВОСТЬ
Принимать свои чувства как источник позитивного или негативного опыта.



ОТКРЫТОСТЬ
Преодолевать негативные эмоции, а не убегать от них.



ФОКУСИРОВКА
Избегать многозадачности, так как это ведет к усилению и эмоциональному истощению.

ПРАВИЛА ХОРОШЕГО ОТДЫХА



01 ПЛАНИРУЙТЕ



Хорошо продумайте досуг, прекращайте ничего не делать.

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

02 ОГРАНИЧЬТЕ



Ограничьте домашние дела. Оставьте только самое необходимое.

03 РАЗМЫШЛЯЙТЕ



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

04 ОБЩАЙТЕСЬ



Общение делает вас счастливее!

* Проводите время с семьей или друзьями.

05 ОТКЛЮЧИТЕСЬ



Отдохните от экрана.

* Прогрунтесь без телефона!

06 ПОДЗАРЯДИТЕСЬ



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

07 ТРЕНИРУЙТЕСЬ



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



КАК НАЧАТЬ ДЕНЬ



ГОТОВИМСЯ КО СНУ



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 переестти 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.



ПРАВИЛЬНОЕ УТРО



СДЕЛАЙТЕ САМОЕ НЕПРЯТНОЕ ДЕЛО



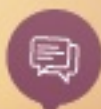
ПЛАНИРУЙТЕ



ЗАЙМИТЕСЬ СПОРТОМ



РАЗВИВАЙТЕСЬ



СТАВЬТЕ ЦЕЛИ



ЧИТАЙТЕ

УКРЕПЛЯЕМ ИММУНИТЕТ КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД



ПОЛНОЦЕННОЕ РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

- Белок
- Минералы
- Витамины А, D, E,
- Незаменимые жирные кислоты



ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

- Комплексный эффект



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.).



КУРОРТНАЯ ТЕРАПИЯ

- Солнце и морская вода
- Важный: отдых в хвойном лесу, на берегу реки и умеренное пребывание на солнце.



СБАЛАНСИРОВАННЫЙ УРОВЕНЬ КОНТАКТА С АНТИГЕНАМИ

- Правильная гигиена
- Учитывать свой аллергоанамнез



РАСТЕНИЯ, СОДЕРЖАЩИЕ ФИТОНЦИДЫ

- Фитонциды чеснока, лука, хрена, красного перца



НОРМАЛИЗАЦИЯ МАССЫ ТЕЛА

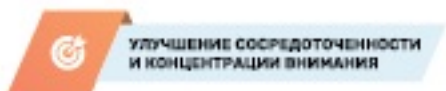
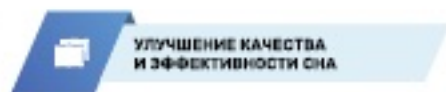
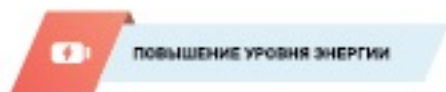
- Чрезмерный вес
- Дефицит массы тела



ПСИХИЧЕСКАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ

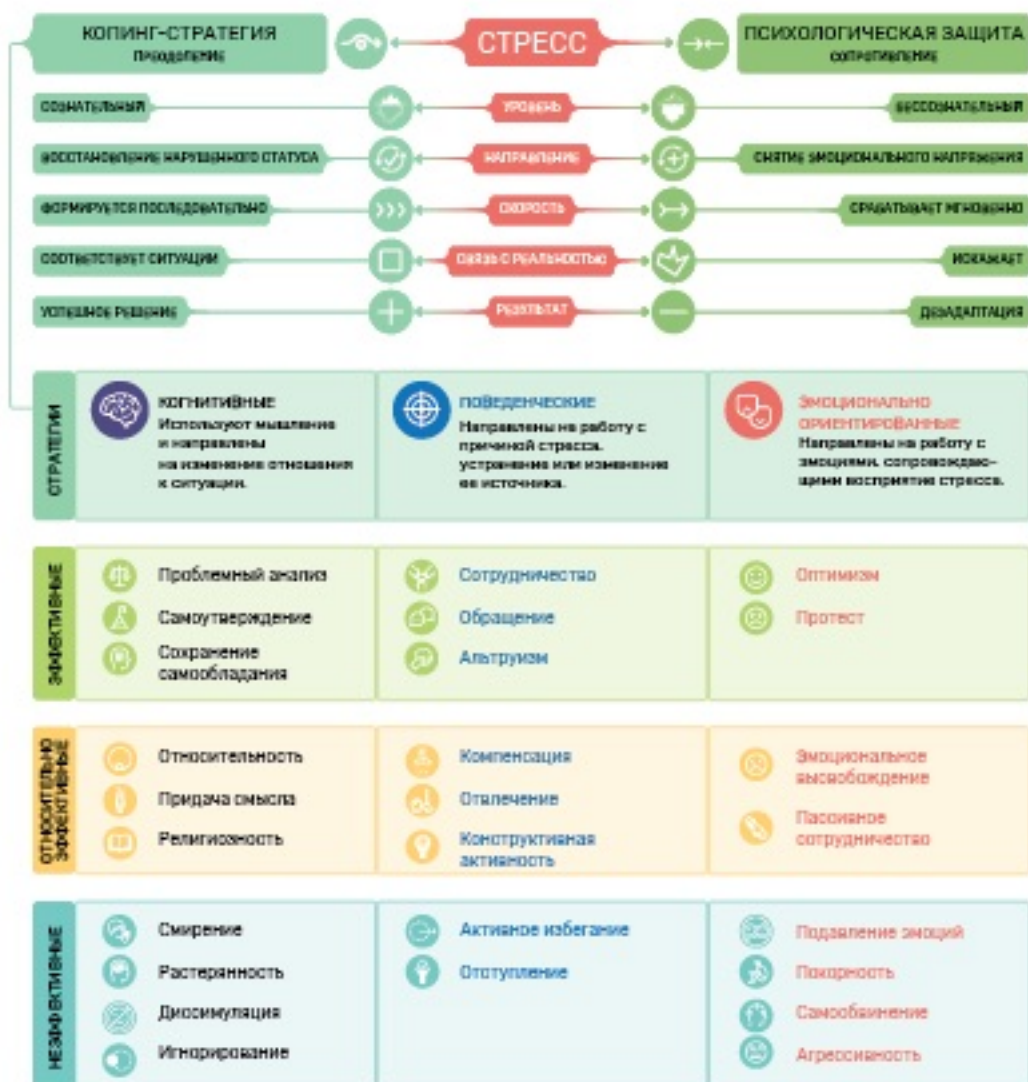
- Музыка, массаж, использование техник релаксации и устойчивости к стрессу.

ИСТОЧНИКИ ЭНЕРГИИ



КАК ПРЕОДОЛЕТЬ СТРЕСС?

НАУЧНЫЙ ПОДХОД



ХРОНОТИПЫ



4 ХРОНОТИПА

По времени всегда вовремя. Узнайте свой хронотип и живите в согласии со своим биоритмом. Брюс М.



ЧАСТОТА ВСТРЕЧАЕМОСТИ



ДЕЛЬФИН

Низкий уровень влечения ко сну. Нетугой сон и склонность к бессоннице.

10%



ЛЕВ

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

15-20%



МЕДВЕДЬ

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

50%



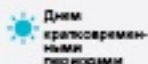
ВОЛК

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

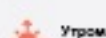
15-20%



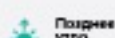
МАКСИМАЛЬНАЯ ПРОДУКТИВНОСТЬ



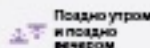
Днем, кратковременными периодами



Утром



Позднее утро



Поздно утром и поздно вечером



ПРОБУЖДЕНИЕ



8:30

- Используйте световой будильник, постепенно снижая яркость лампы света.

- Сразу вставайте, выйдите на улицу.

- Не пейте кофе до 9:30.



5:30-8:00

- Не заставляйте себя проснуться и используйте монитор сна.

- Дайте себе десять минут, прежде чем делать что-либо связанное с мыслительной активностью.



7:00

- Не заставляйте себя проснуться и используйте монитор сна.

- Ставьте с первым занесом будильника и выйдите на улицу.

- Не пейте кофе до 10:00.



7:30

- Используйте световой будильник, постепенно снижая яркость лампы света.

- Один раз κοιмите на полтора будильника.

- Затем вставайте и выйдите на улицу.

- Не пейте кофе до 11:00.

ОПТИМАЛЬНОЕ ВРЕМЯ



ОТХОД КО СНУ



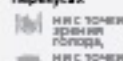
23:30

Легкий перекус



18-21 ККАЛ

Не нуждается в перекусах



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



23:00

Перекус ухудшает сон,



используйте альтернативу в виде чая.



00:00

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



ПЕРЕКУС ПЕРЕД СНОМ



РЕКОМЕНДАЦИИ

- Повышение активности в утренние часы для большей продуктивности.

- Снижение тревожности в вечерние время для более эффективного ночного сна.

- Продление энергичности, позитивности и активности

- до более позднего времени, чтобы не отключаться так рано вечером.

- Хорошо выспаться и заниматься тренировками в будни дня.

- Сместить приемы пищи для ускорения метаболизма и сброса веса.

- Повысить активность дневным сном и тренировками.

- Повысить эффективность в рабочее время.

- Изменить режим приема пищи для ускорения метаболизма.

- Увеличить продолжительность ночного сна.



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				

ФЕВРАЛЬ

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			

МАРТ

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



ФЕВРАЛЬ



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			

МАРТ

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

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					



МАРТ



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

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					

МАЙ

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		



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					

МАЙ

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		

ИЮНЬ

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



МАЙ



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		

ИЮНЬ

ИЮЛЬ

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
					1	2	1	2	3	4	5	6	7
3	4	5	6	7	8	9	8	9	10	11	12	13	14
10	11	12	13	14	15	16	15	16	17	18	19	20	21
17	18	19	20	21	22	23	22	23	24	25	26	27	28
24	25	26	27	28	29	30	29	30	31				



ИЮНЬ



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

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				

АВГУСТ

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	



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				

АВГУСТ

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	

СЕНТЯБРЬ

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						



АВГУСТ



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	

СЕНТЯБРЬ

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						

ОКТЯБРЬ

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			



СЕНТЯБРЬ



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						

ОКТЯБРЬ

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			

НОЯБРЬ

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	



ОКТАБРЬ



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			

НОЯБРЬ

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	

ДЕКАБРЬ

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					



ДЕКАБРЬ



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					

ЯНВАРЬ 2025

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		

ФЕВРАЛЬ 2025

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		