



Полезные привычки  
**ЗДОРОВЫЙ**



Здоровый сон – основа хорошего самочувствия и продуктивности



Наладить режим сна – задача, требующая терпения и последовательности, но результат стоит затраченных усилий




**01** Выберите подходящее время подъема и отхода ко сну. Ориентируйтесь на свои естественные ритмы и учитывайте необходимое количество часов сна. Рекомендуемая продолжительность сна составляет 7-9 часов в сутки


**02** Строго соблюдайте режим. Регулярность - ключ к успеху. Даже в выходные дни старайтесь придерживаться выбранного графика

**03** Установите вечерние ритуалы (отказ от экрана, прогулка, теплая ванна). То есть создайте успокаивающую рутину, которая подготовит ваш организм ко сну

**04** Используйте метод 20 минут: если вы не можете уснуть за это время, займитесь чем-то спокойным. Затем, когда захотите спать, идите в кровать




*Соблюдение простых, но эффективных правил гигиены сна может кардинально изменить качество вашего отдыха и общее состояние здоровья*



С 00:00 до 4-5 часов утра наступает самая глубокая и крепкая фаза сна. В организме активно вырабатывается МЕЛАТОНИН


Это помогает телу восстановиться, снижает стресс и укрепляет иммунитет, а отдых становится по-настоящему полноценным

По советам врачей, для здорового сна ложиться лучше всего в период с 22:00 до 23:00



**01** Давно доказанный факт: человек, чей пик активности приходится на раннее утро, более продуктивен в течение всего рабочего дня

**03** Согласно многочисленным исследованиям, "жаворонки" менее подвержены к наличию избыточного веса. Это - хороший пример того, что польза вставать рано все же есть



**02** Около 5 часов утра в организме повышается продукция "гормонов активности" – кортизола, адреналина, в крови растёт уровень гемоглобина и сахара, учащается пульс, дыхание становится глубже. Еще спрашиваете себя, почему полезно вставать рано утром? Оказывается, организму проще проснуться в это время, он готов к бодрствованию

Почему  
вставать рано –  
полезно



Дисциплина – это не только  
работа в зале, это умение  
вовремя лечь спать.  
Недосып – это фора,  
которую ты сам даришь  
своему сопернику!

Первый Вице-президент Национальной  
Студенческой Лиги спортивной борьбы  
России, заслуженный мастер спорта,  
чемпион мира, трёхкратный чемпион  
Европы по греко-римской борьбе  
**Артём Сурков**

