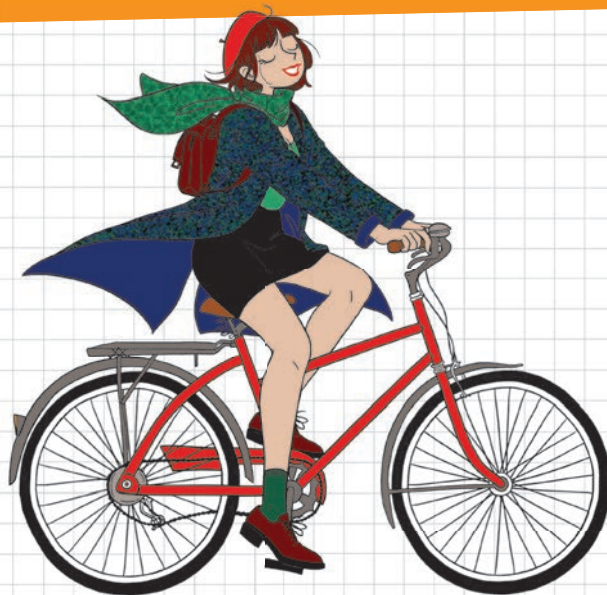




## Содержание

Введение .....	3
Песня «Какая вы соня?» .....	4
Глава 1. Час пик .....	6
Глава 2. Мой ночной сон .....	18
Глава 3. День успешной леди .....	31
Глава 4. Тренировка хроноактивизации .....	60
Глава 5. Энергетические ритуалы весь год .....	86
Заключение .....	92



# Введение

**Будильник всегда звонит очень рано, вечером время идет слишком быстро. Что происходит?**

Джетлаг... Ежедневный дискомфорт. Недолгий и беспокойный сон, ощущение усталости по утрам, упадок сил после полудня... 13 часов... 17... 20... Становится только хуже... Дни все короче, и вот вы уже на краю сезонной депрессии.

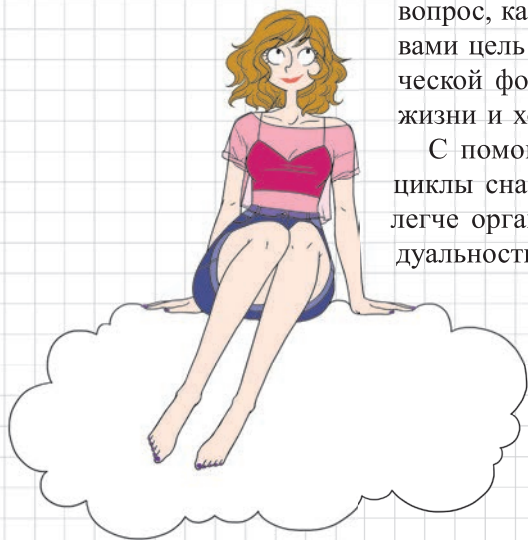
Ваши биологические часы протестуют против постоянно сбивающегося расписания. Хорошо было бы впасть в зимнюю спячку, чтобы подзарядить свой внутренний аккумулятор. А может, в этом нет необходимости? На самом деле можно просыпаться с ощущением свежести и в прекрасной физической форме без будильника, вполне достаточно 6-часового сна. Нужно лишь следовать законам хронобиологии. Не надо думать о том, сколько времени необходимо спать, как сделать так, чтобы выспаться. Единственный вопрос, который должен вас заботить, звучит так: «Когда ложиться спать?» В этой книге изложена связанная с ним методика, которая изменит вашу жизнь, поможет добиться хорошей физической формы, легкости, стройности.

В чем же основная идея? Следовать естественному ритму. Принимать пищу в нужный момент, чтобы извлекать пользу из питательных веществ, не набирая ни грамма веса, заниматься фитнесом в благоприятное для этого время. Это позволит вам быть на высоте, продуктивно работать, имея возможность максимально концентрироваться на важных вещах и проявлять креативность.

Вам знакомо понятие «хронобиология»? Это наука, изучающая биоритмы человека. Ученые ищут ответ на вопрос, как оптимизировать наш потенциал. И наша с вами цель — добиться стройности, прекрасной физической формы, эффективности во всех сферах своей жизни и хорошего самочувствия!

С помощью этой книги вы научитесь определять циклы сна, свой хронотип, для того чтобы вам было легче организовать себя, адаптировать свою индивидуальность к биологическим часам.

Итак, вы готовы завести свои внутренние часы?



## Тест «Какая вы соня?»

Ни для кого не секрет, что большую часть своей жизни мы проводим во сне. Это достаточно ценное время. Продолжительность сна может быть разной: от 4 часов у тех, кто не совсем соня, и до 12 часов у тех, кто любит поспать. А какая вы соня?



### Чтобы быть в форме, вам нужно спать...

- |   |         |
|---|---------|
| <input type="checkbox"/> около 6 часов    | 0 очков |
| <input type="checkbox"/> около 8 часов    | 2 очка  |
| <input type="checkbox"/> хотя бы 10 часов | 4 очка  |

### Если вы не включаете будильник, то просыпаетесь утром...

- |  |         |
|--|---------|
| <input type="checkbox"/> между 5 и 7 часами      | 0 очков |
| <input type="checkbox"/> между 7 и 8 часами      | 2 очка  |
| <input type="checkbox"/> не раньше 8 или 9 часов | 4 очка  |

### Выходные для вас означают...

- |   |         |
|---|---------|
| <input type="checkbox"/> возможность валяться подольше в постели                          | 4 очка  |
| <input type="checkbox"/> небольшой отдых, позволяющий восстановиться после рабочей недели | 2 очка  |
| <input type="checkbox"/> такие же короткие ночи, как и на неделе                          | 0 очков |

### После 6-часового сна вы понимаете, что...

- |  |         |
|--|---------|
| <input type="checkbox"/> будете в хорошей физической форме весь день | 0 очков |
| <input type="checkbox"/> вам не мешает сиеста                        | 2 очка  |
| <input type="checkbox"/> с трудом дотянете до вечера                 | 4 очка  |

### После 12-часового сна вы осознаете, что...

- |  |         |
|--|---------|
| <input type="checkbox"/> вам обеспечена хорошая физическая форма на весь день              | 4 очка  |
| <input type="checkbox"/> холодный душ позволит вам привести себя в норму                   | 2 очка  |
| <input type="checkbox"/> вам необходимо встряхнуться, чтобы включиться в свой обычный ритм | 0 очков |

### Если вы прислушаетесь вечером к себе, то поймете, что вам нужно ложиться спать...

- |   |         |
|---|---------|
| <input type="checkbox"/> не позже 21 часа     | 4 очка  |
| <input type="checkbox"/> между 22 и 23 часами | 2 очка  |
| <input type="checkbox"/> после полуночи       | 0 очков |



### Больше 14 очков. *Вы большая соня.*

Вы принадлежите к числу людей, которым нужно долго спать, чтобы быть в хорошей форме! Надеемся, вам удастся найти такой ритм жизни, который позволит удовлетворять эту потребность во сне. Если же нет, то старайтесь не слишком перегибать палку. Вы можете



возместить недостаток сна за счет дневного отдыха или в выходные, не допускайте, чтобы недосыпание стало хроническим. С помощью этой книги вы научитесь определять циклы сна, сможете лучше спать. И узнаете, что спать можно меньше, а наслаждаться жизнью по максимуму.

### От 10 до 14 очков. *Вы адаптирующаяся соня.*

Вам повезло, что у вас гибкий сон и вы способны приспособиться к разным ситуациям. Если вы будете слушать свое тело, то сможете эффективно расходовать энергию на протяжении рабочей недели и в выходные, в напряженные периоды и в отпуске. Тем не менее будьте внимательны, вам необходимо сохранить внутренний баланс. Вы легко можете нарушить равновесие как в сторону уменьшения количества сна, так и в сторону увеличения (например, если войдет в привычку длительный сон или, наоборот, недосып). С помощью этой книги вы научитесь распознавать свои потребности и устанавливать ритуалы отхода ко сну и пробуждения. Это гарантия качества вашей жизни и поддержания прекрасной физической формы в любое время года.



### Меньше 10 очков. *Вы не такая уж и соня.*

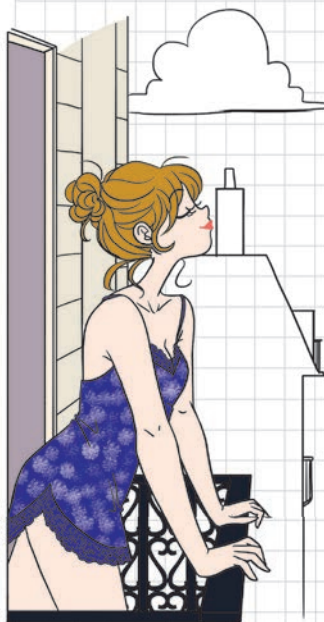
Длительность вашего ночного сна ниже средней. Вам нужно увеличить продолжительность сна ночью, не забывая при этом и о его качестве, тогда и дни для вас станут длиннее и лучше. Тем не менее будьте внимательны, помните о том, что слишком долгий сон будет утомлять вас, а

не восстанавливать жизнеспособность. Недосып может привести к истощению и бессоннице, поэтому необходимо добиться регулярности сна. С помощью данной книги вы научитесь определять циклы сна, это поможет вам оптимизировать время отдыха.



# Глава 1

## Час ник



Цветы распускаются с восходом солнца и закрываются в сумерках. Эта же закономерность присуща и человеку. В древние времена люди были вынуждены засыпать вечером и просыпаться утром, это естественно. Однако в 1879 году Томас Эдисон изобрел лампу накаливания. И с тех пор наши биологические часы полностью дезориентированы.

### Что же такое биологические часы?

Наши желания, эмоции, чувство голода, мотивация, усталость или стресс зависят не только от воли, но и от ДНК. А еще точнее, от гормонального фона.

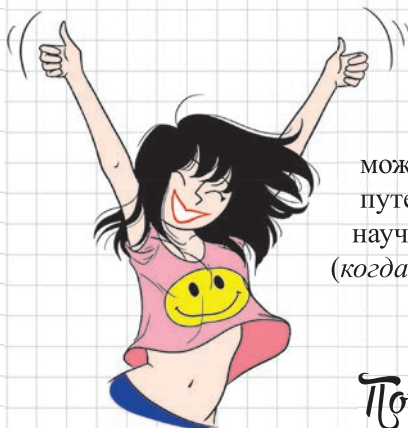
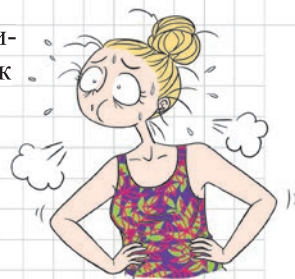
Организм человека вырабатывает определенные гормоны, задающие ритм нашей жизни, от этого зависит работа наших биологических часов, позволяющих нам отличать дни от ночей, различать недели, времена года...



### Между тем...

Все было бы хорошо, если бы наши гормоны могли следовать за ритмом, задаваемым солнцем. Но ведь оно появляется на небе в разное время в разные времена года. Поэтому фиксированное расписание рабочего дня является в некотором роде проблемой. Во время работы, отдыха, принятия пищи, когда происходят изменения в ритме дня между рабочей неделей и выходными, между летом и зимой, когда меняется температурный режим и продолжительность дня,

не говоря уже об отпуске, который ломает порой наши привычки, гормонам непросто приспособиться, в то время как их предназначение — следовать регулярным циклам наших внутренних часов. Если будете придерживаться навязанного извне расписания, ваше тело станет вам обузой и не сможет показать лучшее, на что способно.



## Решение — хронобиология

Думаете, что оптимизировать вашу жизнь поможет понимание причин ваших проблем и нахождение путей их решения, но в действительности необходимо научиться определять, что в какое время лучше делать (когда?).

## Почувствуйте кожей свой ритм!

Внутренние часы — это множество гормонов, связанных между собой, следующих 24-часовому ритму, который называется циркадным. Все эти взаимосвязанные гормоны подвержены в том числе влиянию внешних и внутренних причин, таких как биение сердца, изменение температуры тела, наличие или отсутствие дневного света, колебания уровня концентрации или стресса. Не хочу вас разочаровывать, но мы просто не можем контролировать все наше тело, зато способны реагировать на происходящие в нем перемены. Но что же вас контролирует? Кто эти «хозяева нашего времени»?



## Хозяин № 1. Температура

Температура тела человека практически постоянная, и зачастую говорят о нормальной температуре в 37 °С. Но эта величина зависит от времени дня. Нормальная температура тела колеблется между 36,1 и 37,8 °С. Около 3 часов ночи она самая низкая, а наиболее высокая после полудня, ближе к 18 часам.



## Как это работает?

Внутренняя температура регулируется гипоталамусом, центром «запуска» гормонов. Она также влияет на определение периодов сна и бодрствования.

→ **В периоды внутреннего охлаждения** (вечером после 22 часов и ближе к 14 часам) сонливость максимальная, что идеально для сиесты или отхода ко сну.

→ **В периоды внутреннего разогрева** (поздним утром, после 10 утра и особенно в конце дня, к 19 часам) ваши физиологические и интеллектуальные характеристики оптимальны.

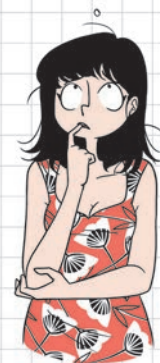
Также, если вы «утренний» тип, ваша температура поднимается утром раньше, чем у людей, принадлежащих к «вечернему» типу. И наоборот, она уменьшается раньше вечером, чтобы облегчить засыпание.



## Помогите, у меня ледяные ноги вечером, это мешает мне заснуть!

Если ваше лицо, ноги и руки теплые вечером, вам скорее удастся заснуть, потому что это ускоряет снижение температуры. Дело в том что через конечности уходит тепло. И наоборот, если эти области слишком холодные, внутренняя температура остается повышенной, что может замедлить процесс засыпания.

Это обусловлено плохой циркуляцией крови. Чтобы засыпать с теплыми ногами, необходимо улучшить циркуляцию крови перед тем, как ляжете спать. Помассируйте ноги, разомните их с помощью небольшой гимнастики лодыжек и больших пальцев. Также можете принять ванну для ног, температура воды должна быть между 37 и 39 °С, максимально близкой к температуре вашего тела.



## Козин № 2. Кортизол – гормон стресса

Этот гормон организм вырабатывает в стрессовых ситуациях. Он образуется в коре надпочечников. Кортизол стимулирует повышение уровня глюкозы в крови и позволяет высвобождать энергию.

## Как это работает?

Чем выше уровень кортизола в крови, тем сложнее заснуть или просто расслабиться и отдохнуть. Два фактора синхронизации обуславливают наши ритмы производства кортизола и соответственно периоды нашей энергичности или стресса:

→ **циклы день-ночь (свет-темнота):** пик выделения кортизола — между 6 и 8 часами утра, потом его уровень снижается практически до нуля в середине ночи, затем снова поднимается и достигает пика на следующее утро;

→ **периоды спокойствия и стресса:** каждый раз, когда вы находитесь в стрессовом состоянии или испытываете страх, уровень этого гормона подскакивает, уменьшая вероятность заснуть.

Было замечено, что уровень кортизола у людей, которые рано просыпаются, начинает подниматься раньше, а у тех, кто поздно ложится, он уменьшается вечером раньше. Это частично объясняет утреннюю активность тех, кто рано встает, и сложности тех, кому трудно начать работать рано, из-за того что они поздно ложатся.



## Помогите, я накачана кортизолом, у меня стресс или гиперактивность!

**Совет № 1.** Уменьшите потребление или исключите напитки, содержащие кофеин (газировка, энергетики и кофе), и продукты питания, в которых много сахара (белый хлеб, макаронные изделия, если они не цельнозерновые, белый рис, конфеты, пирожные, шоколад), они способствуют практически мгновенной выработке кортизола.

**Совет № 2.** Пейте около 2 литров воды в день, распределяйте этот объем на весь день, употребляйте больше рыбьего жира (семга, сардины, скумбрия, сибас). Пейте теплый черный чай, чаще смотрите фильмы или видео, которые вас развлекают, или регулярно медитируйте. Доказано, что все эти факторы незамедлительно уменьшают производство кортизола.





## Хозяин № 3. Мелатонин, ответственный за сон

Мелатонин — противоположность кортизола, гормон сна. Он вырабатывается преимущественно в темное время суток. Он оказывает положительное воздействие на иммунитет, влияет на циклы сна. Синтез мелатонина ночью начинается при запуске механизма засыпания. Препарат с одноименным названием иногда назначают на протяжении нескольких лет для лечения расстройств сна.



### Как это работает?

Как правило, мелатонин вырабатывается только ночью. Пик его синтеза обычно приходится на 5 часов утра, потому что этот процесс блокируется светом. Времена года обуславливают ритмы образования мелатонина и периоды эффективного сна:

→ **весной и летом** дни становятся длиннее, соответственно укорачиваются периоды производства мелатонина. Именно поэтому вы чувствуете себя более динамичными в ясные дни;

→ **осенью и зимой** низкая освещенность (серые и короткие дни) активизирует перепроизводство мелатонина, что может вызывать у большого количества людей сезонную депрессию, с приходом весны все нормализуется.

Однако выработка мелатонина, происходящая в определенный, эффективный, период сна, зависит от вашего хронотипа: если вы «утренний» человек, уровень мелатонина снижается раньше, чем у «вечернего».





### Помогите, я не могу заснуть!

Если вам сложно уснуть или вы слишком возбуждены, надо увеличить производство мелатонина. Для этого:

- создайте темноту ночью или во время дневного сна;
- днем максимально находитесь на дневном свете;
- на ужин или перед сном съешьте несколько орехов или сухофруктов, лук, семена льна, кунжута или шалфея — они богаты мелатонином, а также содержат антиоксиданты.

### Хозяин № 4. Окситоцин, ответственный за любовь

Окситоцин — гормон нежности и привязанности. Это нейромедиатор, воздействующий на лимбическую систему, эмоциональный центр мозга. Он способствует возникновению чувства привязанности к другому человеку. Кроме того, окситоцин приводит в действие производство эстрогенов, придающих коже эластичность и увлажненность. Но какое отношение это имеет ко сну?

Оказывается, окситоцин упрощает засыпание в конце дня. Он уменьшает частоту сердечных сокращений, выработку кортизола, отвечающего за стресс, что упрощает отдых и засыпание. Цикл замыкается.



#### Светолечение

Сеансы иммунотерапии могут позволить регулировать производство мелатонина. Полчаса в день нахождения в нескольких сантиметрах возле специальной лампы — и вы избавитесь от депрессии недели на две. Одна из причин депрессии — это бессонница, перепроизводство мелатонина в течение дня. Уменьшить его выработку днем как раз и позволяет фототерапия, этот метод способствует также производству гормона сна на протяжении ночи. Вы можете купить лампу для светотерапии или симулятор восхода солнца.

### Как это работает?

Если вы общительный человек, выработка окситоцина в вашем организме стимулируется посредством взаимодействия с окружающими. У людей замкнутых и независимых меньше пространства, способствующего регулярному производству этого гормона.

### Помогите, мне нужна любовь!

Если вы постоянно задерживаетесь на работе или предпочитаете работать в одиночестве, то неизбежно отдаляетесь от своих близких, а это влечет за собой нехватку окситоцина. Сделайте паузу, отдохните какое-то время, постарайтесь восстановить связи с родственниками и друзьями:

- приласкайте детей, кота или любимого человека;
- займитесь любовью (оргазм сопровождается всплеском окситоцина);
- окружайте себя жизнерадостными людьми;
- думайте о том, как вы любите близких.



## Хозяин № 5. Дофамин, ответственный за удовольствие

Дофамин — гормон удовольствия, поощрения и мотивации. Это химическое вещество участвует в передаче сигнала между нервными клетками. Когда его производство или транспорт ухудшается, сообщение между нейронами становится сложнее, соответственно могут происходить сбои в работе организма. Дофамин выделяется мозгом исходя из опыта, ассоциирующегося с удовольствием или сильной мотивацией. И даже в тех случаях, когда есть перспектива получения удовольствия в будущем.



### Как это работает?

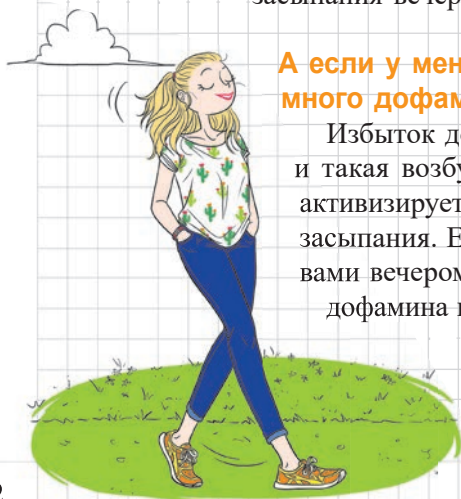
Дофамин способствует тому, что вы ощущаете бодрость, желание что-то предпринимать, мотивацию, стремление к познанию нового, лучше концентрируетесь. Утренний свет запускает его производство, приводя к синтезу норадреналина: они оба являются гормонами жизненной энергии, особенно необходимой утром, когда впереди трудный день. Если вы «утренний» тип личности, то максимальный уровень дофамина в вашем организме будет поддерживаться в первой половине дня, это обеспечит вашу работоспособность. Можно сравнить влияние дофамина с эффектом от воздействия крепкого кофе или энергетика, однако это естественный процесс, который пробуждает организм и дает заряд бодрости.

### А если мне не хватает дофамина?

При отсутствии дофамина вы чувствуете себя так, будто спусковой механизм пробуждения не приводится в действие, вам не хватает энергии, чтобы начать день. Это порождает ощущение постоянной сильной усталости, которая может проявляться в виде скуки, отворачивания ко всему или уныния. Это «ложное» чувство усталости снижает нашу активность в течение дня и отдаляет момент засыпания вечером.

### А если у меня производится слишком много дофамина?

Избыток дофамина можно сравнить с избытком кофеина, и такая возбужденность, особенно в конце дня, настолько активизирует наш организм, что мешает ему перейти в фазу засыпания. Если вы «вечерний» тип личности, проявляемая вами вечером активность может спровоцировать выработку дофамина в то время, когда ваше тело особенно нуждается в релаксации, чтобы упростился процесс засыпания. Возникает ощущение, будто вы приняли слишком много допинга перед сном.

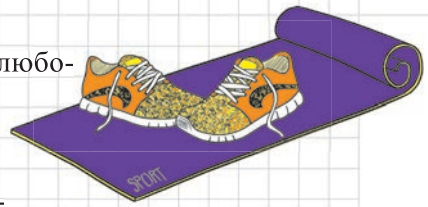


## Помогите, я в полном унынии!

Вы постоянно чувствуете себя уставшей, для любого действия вам требуется реальное усилие, ваш уровень внимания и концентрации ниже нуля?

Активируйте выработку дофамина:

- займитесь спортом, тренируйтесь предпочтительно в утренние часы;
- вспомните о том, что секс, особенно утром, способствует поднятию жизненного тонуса;
- проведите детокс (накопление шлаков в организме замедляет производство дофамина);
- старайтесь проявлять креативность в течение дня (у писателей, художников, скульпторов, поэтов, певцов, танцоров и других творческих личностей более активно вырабатывается дофамин).



## Хозяин № 6. Серотонин, ответственный за улыбку

Серотонин — гормон хорошего настроения. Этот нейромедиатор работает в двух направлениях. От уровня серотонина зависит настроение, и, наоборот, позитивные или негативные мысли влияют на уровень серотонина.

### Как это работает?

Поскольку этот гормон важен для регуляции настроения, он также воздействует на сон: достаточный уровень серотонина, выделяемого в течение дня, улучшает засыпание и качество сна. Чем больше серотонина выработалось в организме днем, тем больше производится мелатонина, гормона сна.

Если вы позитивный и радостный человек, то у вас больше выделяется серотонина, ваш сон от этого будет только лучше.

## Помогите, я чувствую себя опустошенной и всегда вижу стакан наполовину пустым!

Дни кажутся длинными, вы часто ощущаете грусть и одиночество, упадок сил? А по вечерам вас атакуют тревожные мысли, мешающие заснуть? Что же делать? Увеличьте производство серотонина.

➤ Ешьте больше пищи, богатой триптофаном, аминокислотой, способствующей производству серотонина. Это семена тыквы, сама тыква, кешью, соя, миндаль. Не забывайте и про пивные дрожжи.

➤ Регулярно занимайтесь спортом, при физических нагрузках увеличивается естественное выделение серотонина (вы увидите, тренировки способствуют хорошему самочувствию).





➤ Постарайтесь находиться максимум времени в течение дня на естественном свете, потому что производство мелатонина (гормона сна) обусловлено наличием серотонина, его выработка начинается, когда организм не находит больше источника естественного света. Серотонин выделяется в течение дня, а мелатонин ночью. Если на протяжении дня вы избегаете света, ваше тело решает, что подобная темнота — начало ночи, и запускает днем процесс производства мелатонина, то есть фазу засыпания.

➤ Сделайте массаж. Он способствует уменьшению производства кортизола, гормона стресса, приводит ваш мозг в состояние, когда вырабатывается оптимальное количество серотонина.

## И снова хронобиология!

Наши биологические ритмы влияют на нашу жизнь с первобытных времен, это всем известно. И сегодня в СМИ широко освещаются связанные с этим вопросы.

### Однажды...

Жюльен-Жозеф Вири, в прошлом главный фармацевт военного госпиталя Валь-де-Грас в Париже, был первым хронобиологом и основателем этой дисциплины, возникшей в 1814 году. Он обнаружил, что в нас есть врожденные биологические ритмы, контролируемые «живыми часами», работа которых зависит от изменений внешней среды, например смены дня и ночи.

Медики приняли во внимание это открытие и стали использовать данную информацию с позиции восприимчивости организма к медикаментам. Стало возможным определять, когда они будут более эффективными (хроноэффективность) или когда их побочные эффекты будут меньше (хронотолерантность).

### Затем хронопсихология...

Но это еще не все. В 1880-х годах открыли влияние биологических ритмов на наши умственные и когнитивные процессы. Существует, например, пик интеллектуальной деятельности. Рабочая память, внимательность и сконцентрированность улучшаются в той степени, в какой повышается внутренняя температура.

Благодаря этой дисциплине вы узнаете, как организовать свой день, чтобы проявлять максимум работоспособности в нужные моменты, а также оптимально использовать свое свободное время и возможность насладиться уютом и отдыхом.





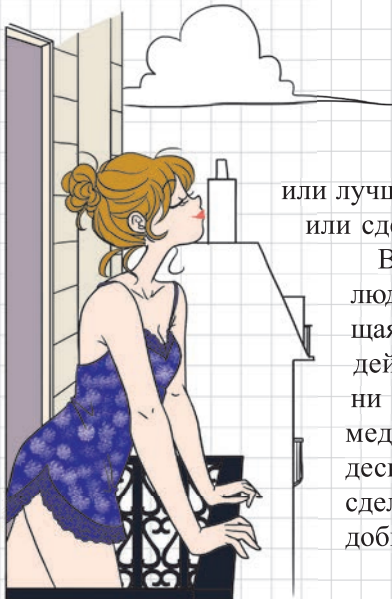
## И хроносоциология...

Социологи интересуются больше социальным временем. Это часы принятия пищи, подъема, отхода ко сну, молитвы, работы, отдыха, в разном возрасте, у разных полов, культур и стран, а также влияние этих случайных ритмов на наш организм. Хроносоциология также применима к вопросам питания и сна.

## И наконец: здоровое питание по времени

Люди, желающие похудеть, в первую очередь знакомятся с принципами хронобиологии, согласно которым питаться нужно в определенные часы.

Данная программа описывает способ питания, позволяющий избавиться от лишнего веса, он адаптирован к биологическим часам человека. Это не диета в прямом понимании данного слова. Принцип состоит в том, что любое питание приносит организму пользу, при условии что пищу принимают **в правильное время дня** и в точно определенном количестве.



## Чудесные утренние часы

В печатных изданиях множество статей о том, когда лучшее время для занятий спортом, лучшее время для чтения электронной почты или лучший день на неделе, чтобы мысленно все взвесить или сделать покупки.

В СМИ появляется все больше рассказов о великих людях, которые преуспели, потому что у них была общая черта — подниматься рано утром. Разве будущее действительно принадлежит тем, кто просыпается ни свет ни заря? Этот вопрос обсуждается в разных медиа, Хэл Элрод утверждает, что его метод «Чудесное утро», ранний подъем, действительно может сделать нас счастливыми и обеспечить возможность добиться успеха.



## Победа хронотипов

Биологические часы у каждого свои, у разных людей они показывают разное время. Не каждый может быть ранней пташкой. Так, в 2017 году открыли хронотипы, регулирующие биологические ритмы в зависимости от общих характеристик. Раньше людей разделяли на 3 основных хронотипа: это были жаворонки, совы и нечто среднее. Теперь, после исследования доктора Бреуса, клинического психолога из Америки, специалиста по сну, говорят о новой классификации хронотипов, смоделированной исходя из поведения следующих животных: львов, медведей, волков, дельфинов. И это заслуживает внимания.

## Будущее принадлежит тем, кто просыпается рано?

### Аногей для тех, кто рано встает

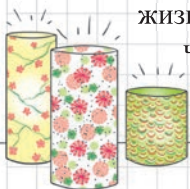
Будущее принадлежит тем, кто просыпается рано? Выходит, если вы не жаворонок, это говорит о неопределенности вашего будущего? Так ли это на самом деле?

Люди, которые рано встают, не только худее, но и счастливее. У них лучше здоровье по сравнению с теми, кто поздно ложится, если верить работам британских ученых. У жаворонков также есть тенденция к уменьшению симптомов стресса, тревожности и депрессии. Некоторые исследования говорят о том, что у людей, которые завтракают регулярно после подъема (чаще это происходит у жаворонков), меньше риск набрать лишний вес.

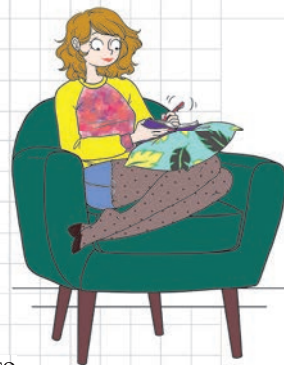


### Нужно ли подниматься раньше?

Ответить на этот вопрос сложно. С одной стороны, преимущества, связанные с утренним ритмом, неоспоримы, с другой — «вечерние» люди имеют преимущество: у них более активная социальная жизнь, потому что многочисленные встречи происходят вечером, в то время, когда те, кто просыпается рано, начинают уставать или уже лежат в постели. Цель не в том, чтобы изменить образ жизни полностью, а в том, чтобы следовать ритму, который является частью важного генетического фактора. Остается самое легкое — как можно лучше приспособиться к происходящему, чтобы проявлять максимум работоспособности на протяжении дня.



## Почему существует тенденция чудесного утреннего времени?



Девушки из IT, стартаперы, художники, кажется, объявили крестовый поход против того, чтобы поваляться утром в постели. Их основная мысль — продуктивность. Не оставлять ничего, что можно было бы назвать вредной привычкой.

Задал эту тенденцию Хэл Эльрод, он предлагает просыпаться раньше, чтобы хорошо начать день. И распланировать день так, чтобы оставалось время заниматься своими делами, ведь времени на это обычно не хватает. «Чудесное утро» — это методика, позволяющая использовать *полезное* время рано утром. Это первый утренний час, «отнятый» у сна, и последний час перед сном вечером.

Цель — привыкнуть просыпаться всего лишь на час раньше и начинать в первый час дня исполнять комплекс позитивных ритуалов, позволяющих быть в лучшей форме, прекрасном настроении, легче достигать целей, демонстрировать хорошую работоспособность.

## Творит психолог...

Я спала около 10 часов в день, с 21.30 до 7.30, и до сих пор думала, что этого количества сна достаточно, что именно ему я обязана своей хорошей формой, продуктивностью и прекрасным самочувствием. Но однажды я узнала, что 6 часов сна может быть достаточно, чтобы быть эффективной. Правда, только если я буду спать в нужные часы. Это изменило мою жизнь. За 10 лет я уменьшила количество часов сна до 4 и соответственно увеличила свои дни на 4 часа, то есть спала с 23.00 до 5 утра. Если посчитать, как раз это является невероятным: 4 часа в день в течение 10 лет, это почти на год с половиной сна меньше и больше времени для жизни. Я остаюсь в форме, я продуктивна, в расцвете сил, как раньше. И даже больше, потому что у меня больше времени, чтобы проводить его с близкими и заниматься собой.

## Волшебное утро и ваши биоритмы

Подниматься в 5 утра через силу или включать силу воли, как рекомендует Хэл Эльрод, достаточно сложно. Но преимущества слишком очевидны, чтобы отказываться от них, не так ли? Что вы думаете? Синхронизируйте свою утреннюю продуктивность с вашими биологическими часами, то есть определите, когда вам нужно ложиться спать, чтобы выспаться и полностью восстановиться. Вскоре вы будете просыпаться в 6 утра без будильника, ощущая свежесть и энергичность.





## Глава 2

# Мой ночной сон

График работы, расписание транспорта, время приема пищи, перерывы для отдыха, а также выходные и отпуск... Очень часто ваш ритм жизни сбивается и перестает соответствовать ритму ваших внутренних часов. Это так называемая рассинхронизация. Препятствие, мешающее вам быть в хорошей форме и иметь цветущий вид. Гармонии больше нет. Ваш ритм и ритм окружающей среды теперь в разных фазах. Вы можете хотеть спать днем, а ночью страдать от бессонницы или постоянных пробуждений.



Остановите этот джетлаг, скорректируйте сон в соответствии со своим естественным ритмом и научитесь спать вовремя. Готовы спать меньше, но в нужный момент? Тогда начали!

## Тест «Может быть, у меня рассинхронизация?»

Определите, находитесь ли вы в своем ритме засыпания и подъема.

**Отметьте все фразы, описывающие ваше нынешнее состояние.**

- Вам сложно заснуть вечером.
- У вас бывает легкая бессонница ночью.
- Вы хотите есть ночью.
- Вы чувствуете постоянную усталость в течение дня.
- Вы ощущаете себя особенно чувствительной сейчас.
- Вы легко раздражаетесь.
- Вы часто пребываете в стрессе.
- Вам сложно оставаться в хорошем настроении.



## Результаты

➔ **Вы отметили хотя бы 3 симптома?** Время вновь синхронизироваться со своими биологическими часами. Отмеченные пункты являются признаками рассинхронизации, плохо переносимой вашим организмом.

Эти неудобства не просто неприятные. В долгосрочной перспективе рассинхронизация биологических ритмов может иметь серьезные последствия. Это болезни сердца, артериальная гипертензия, ожирение, диабет, сезонная депрессия, паранойя и даже риск развития рака.



## Мой сон рассинхронизирован

### Как же синхронизировать его с биологическими часами?

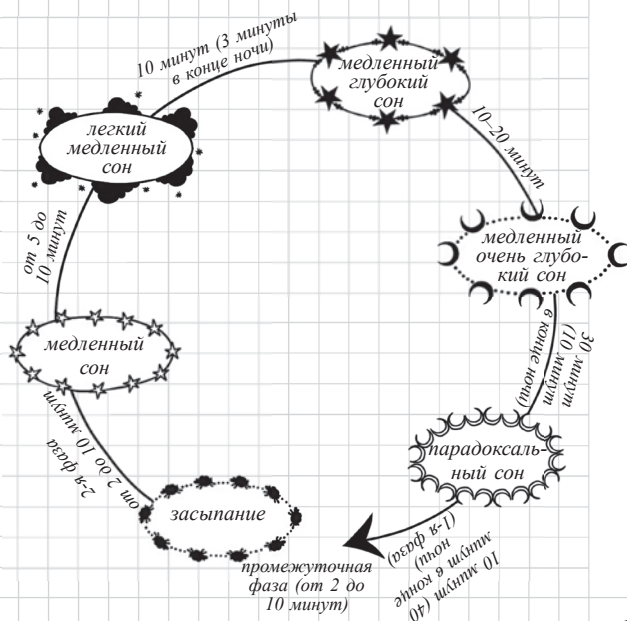
Нет ничего лучше, чем время, проведенное под открытым небом. Как свидетельствуют некоторые исследования, несколько ночей сна в условиях постоянного естественного освещения и температуры позволят синхронизировать ваши внутренние часы с циклом ночь/день. Что ж... забирайтесь в спальный мешок. Только убедитесь, что удобно устроились.



Но проще расшифровать свои биологические ритмы, чтобы вернуться к самой себе в лучшем состоянии. Для этого есть инструменты, о которых мы расскажем ниже, следуйте нашим указаниям.

## Циклы сна

Чтобы разобраться в механизме сна, понимать, когда он перестает нормально функционировать, прежде всего важно знать, каким образом он устроен. Сон состоит из циклов, каждый из которых длится примерно 90 минут. Образно говоря, это своеобразный поезд, а именно поезд сна. Он всегда начинается с фазы дремоты и засыпания, локомотива. Потом идут 5 вагонов: **медленный сон** и его 4 фазы, потом **парадоксальный сон**. На протяжении ночи несколько поездов приезжают на вокзал друг за другом (несколь-



МОЙ НОЧНОЙ СОН

ко циклов следуют друг за другом), отделяются друг от друга **промежутком** в несколько минут. Поезд (цикл сна) — от 1 часа 30 минут до 2 часов. **Не сони** просыпаются в конце прохода 4-го поезда (4-го цикла), а **большие сони** поднимаются только после прохождения 6 поездов.

## Медленный сон

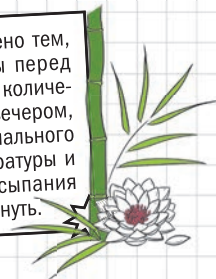


**Первая фаза медленного сна** соответствует переходу от **дремоты** к **засыпанию**. В этой фазе **очень легкого сна** расслабляются мышцы, отдыхает тело и замедляется сердечный ритм. Мышцы могут немного двигаться, часто это сопровождается ощущением падения в пустоту.

Это фаза вхождения в сон длится всего несколько минут (от 5 до 10), а после 20 минут уже можно говорить о бессоннице.

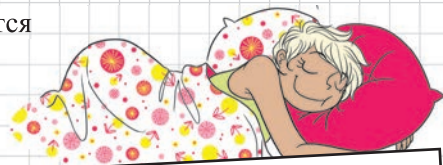
Важно, чтобы данная фаза проходила в наилучших условиях, чтобы иметь возможность впоследствии воспользоваться благоприятным воздействием сна.

**Засыпание** во многом обусловлено тем, как вы провели последние часы перед сном. В зависимости от времени, количества и качества еды, съеденной вечером, физической активности и эмоционального состояния в конце дня, от температуры и окружающего шума в момент засыпания будет более или менее трудно заснуть.



**Вторая фаза медленного сна** — это **легкий сон**, в это время мы можем легко пробудиться от малейшего шума или проблеска света. Эта фаза характеризуется медленными мозговыми волнами и соответствует началу этапа

физического восстановления организма. Движения глаз и тонус мышц постепенно становятся меньше, выравнивается дыхание. Данная фаза составляет 15 % цикла и длится от 10 до 30 минут (но время этой стадии увеличивается с возрастом в ущерб 3-й и 4-й фазам).



**Медленный и легкий сон** улучшается с помощью минимальной физической активности в течение дня. Если вы проводите день в кровати или на диване, ваш медленный сон может быть прерван из-за малейшего шума. Минимум солнечного света в течение дня также способствует уменьшению количества ночных пробуждений во время легкого сна при наличии малейшего света.

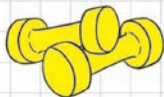
**Третья фаза медленного сна** соответствует так называемому **глубокому сну**, во время которого нас сложно разбудить, потому что тело все больше и больше отрывает нас от внешнего окружения. Эта фаза характеризуется длинными и широкими электрическими волнами и замедленной активностью жизненных функций, а именно замедлением

сердечного и дыхательного ритма, снижением температуры тела и исчезновением активности мышц и движений глаз. Но также в этой фазе можно зафиксировать усиление производства гормонов, что позволяет помимо прочего повысить эффективность иммунной защиты, а также закрепить информацию в памяти.

Глубокий сон — это, собственно, и есть восстановительный сон (физическое, умственное, эмоциональное, энергетическое восстановление). Он представляет собой 40 % цикла, то есть около 35 минут. Его продолжительность уменьшается постепенно в течение ночи, а также и с возрастом, в пользу 2-й фазы и парадоксального сна.



**Глубокий сон** улучшается за счет физической активности нормальной или высокой интенсивности в течение дня. И чем вы больше находитесь под солнцем, тем глубже ваш сон ночью.

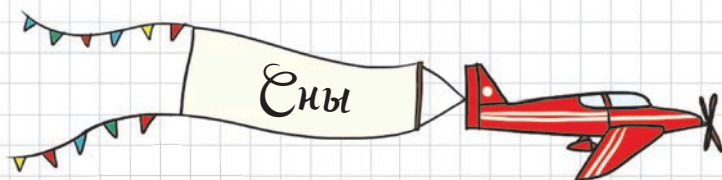


**Четвертая фаза медленного сна** соответствует очень глубокому сну, в течение которого никакая внешняя сила не может нас разбудить. Наше тело полностью расслаблено. Эта фаза характеризуется самыми медленными и широкими электрическими волнами. Две последние фазы (3-я и 4-я) глубокого и восстанавливающего сна — самые важные для эффективного сна, а следовательно, и для поддержания жизненных сил на протяжении всего дня.



## Парадоксальный сон

Это особый момент сна. Не только потому, что в этот период ночи мы видим больше всего снов, но и потому, что это касается снов, которые мы можем вспомнить после пробуждения. Данная фаза характеризуется самыми быстрыми электрическими волнами мозга. Сон парадоксальный, потому что наблюдаются признаки глубокого сна (мышечного тонуса практически нет) и в то же время признаки пробуждения (быстрые движения глазами). Это сопровождается нестабильностью основных жизненных функций, таких как дыхание или сердечный ритм. Во время этой фазы сна можно наблюдать формирование нервной системы и увеличение способностей запоминания. Сама фаза составляет 20 % цикла и длится примерно 20 минут. Ее продолжительность постепенно увеличивается в течение ночи в зависимости от того, насколько глубокий сон.



## Качество сна зависит от того, что вы пережили накануне

Во время парадоксального сна мозг снова начинает работать. Исследования показали, что ночная деятельность мозга в течение фазы парадоксального сна очень напоминает активность в дневное время (в частности, предыдущего дня). Это как если бы мозг вновь проживал день, чтобы интеллектуально переварить его, архивируя в памяти. Переваривая эмоционально тяжелый день, ваше тело может наконец начать проявлять себя, сердечный ритм ускоряется, как будто вы на самом деле переживаете события этого дня. Организм

не различает реальное и воображаемое. Этим объясняется, почему многие люди просыпаются в конце ночи внезапно и в поту и почему они помнят или не помнят свой сон.



Качество вашего парадоксального сна зависит в основном от эмоционального качества прожитого вами дня. Если вы провели день замечательно, радостно и спокойно, вам могут присниться очень хорошие сны.

## Скрытое время

В течение этого очень короткого периода мы или просыпаемся, или садимся на следующий поезд. Данная фаза соответствует времени, когда мы находимся в середине ночи, когда можем посмотреть на часы перед тем, как закрыть глаза и заснуть. Она практически не существует в начале ночи, но все больше присутствует в конце ночи, вплоть до момента утреннего подъема.

## Поезда отличаются в начале и в конце ночи

В начале ночи вагоны в середине состава намного длиннее, иными словами, превалирует медленный глубокий сон. Первый цикл настолько богат медленным сном, что может даже «перепрыгивать» первую фазу парадоксального сна. В конце ночи, наоборот, первый и последний вагоны самые длинные: легкий сон и парадоксальный сон удлиняются в той же мере, в какой циклы чередуются. В ночной стадии медленный глубокий сон может исчезнуть из последних циклов.

