

**Как быть барменом и
сохранить здоровье.**

зачем мы спим?
функции сна:
обновление
гормональной
системы,
нейромедиация,
метаболическое
программирование.



Наполеон спал 4 часа. Чаще всего с 12 до 2 часов ночи и с 5 до 7 часов утра. Он считал, что мужчины спят 4 часа, женщины — 5, а 6 часов спят идиоты.

Уинстон Черчилль спал около 4 часов ночью и 1 час днём. Ночью он обычно спал с 3 до 7 часов.

Альберт Эйнштейн всегда спал по 10-12 часов. Он считал долгий и полноценный сон залогом ясного ума, креативности и гениальности.

Никакого смысла в анализе этих данных, по сути, нет. Каждый из нас интуитивно знает какой период сна достаточен именно ему для повышения продуктивности.

Пренебрежение сном оборачивается, По опыту, компенсирующим сон. А именно, три дня на неделе человек почти или вовсе не спит, а после - компенсирует затяжным сном. Этот принцип НЕ работает. Единственный способ сохранить пластичность ума, память и снизить риск возникновения инсультов, альцгеймера, потери памяти и неврозов - нормализация циклов сна.

ВЫЙДИ ИЗ СЕБЯ

И ЗАЙДИ НОРМАЛЬНО

/ Отказ от синего излучения гаджетов, которые раздражают сетчатку глаза.

/ Неукоснительное использование будильников.

/ Использование магния и магниевых ванн перед отходом ко сну.

/ Отказ от стимуляторов, даже природных.

/ Дробное пробуждение - наилучший вариант. Откажитесь уже наконец от множества будильников. Разложим процесс последовательно: вы проснулись - мелатонин в составе крови снизился, а кортизол повысился. Самое разумное - это встать и выпить стакан воды, подвигаться - ускорение кровотока запустит обмен веществ.

HOW TO

SLEEP

IF YOU CAN'T
SLEEP!

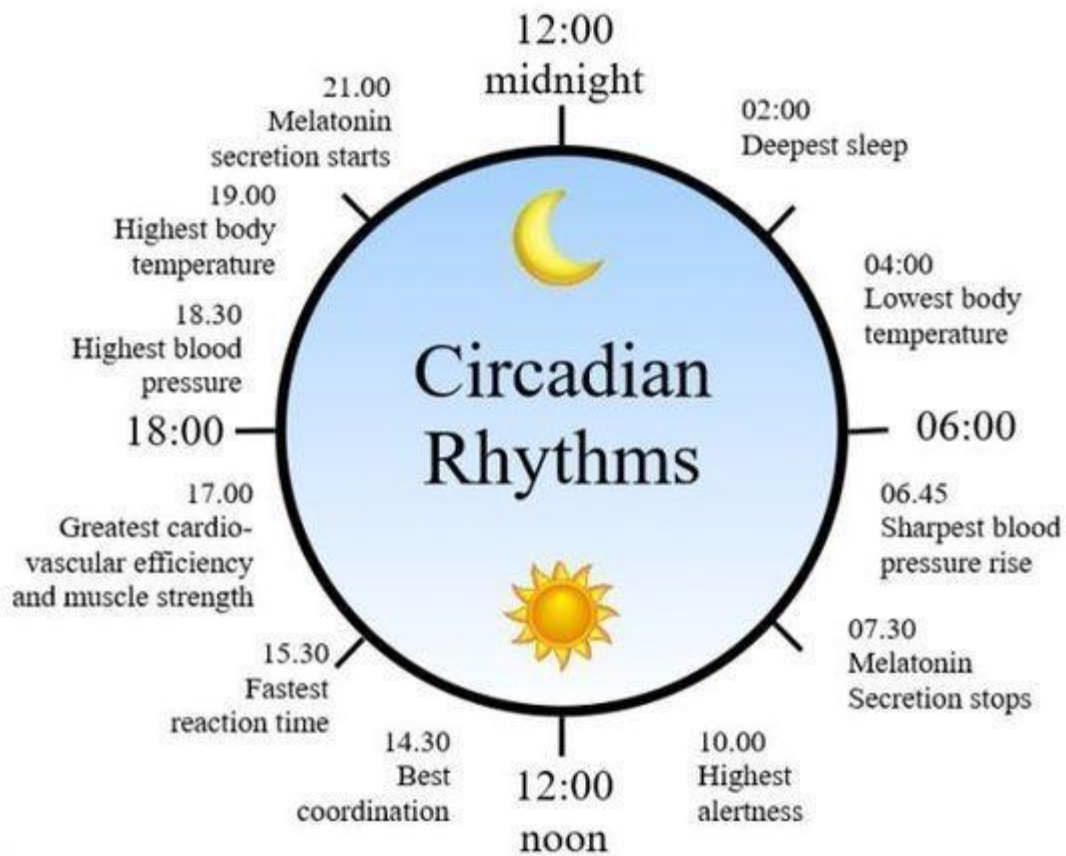


Эффекты отсутствия сна:
/ снижение когнитивных функций, ухудшение памяти.

/ снижает гормональную активность. либидо мужчин, которые пренебрегают отдыхом, на 30% ниже, если брать за показатель уровень тестостерона.

/ повышает раздражительность из-за гормонального сбоя.

/ метаболический сбой приводит к мышечной атрофии, неконтрольному набору жировой массы.



HEALTHY SLEEP HABITS



Improve your sleep with some positive lifestyle changes and consistent sleep habits

1 REGULAR SLEEP SCHEDULE

Try to maintain a consistent sleep pattern 7 days a week. Getting up at the same time every day can help.



2 RELAXING BEDTIME ROUTINE

Spend time before bed relaxing: read a book, meditate, stretch, do yoga, have a shower or bath. Avoid difficult conversations, activities or work.



3 AVOID STIMULANTS

Don't drink caffeine, sugary or energy drinks in the evening. Avoid nicotine before bed. Only drink alcohol in moderation at night, if at all.



4 GOOD SLEEP ENVIRONMENT

Keep your bedroom clean, tidy and comfortable. Use a quality mattress and bedding. Keep the bedroom aired, and a temperature between 60 -70 °F (17-21 °C)



5 BLOCK OUT NOISE AND LIGHT

Make sure the bedroom is dark and quiet. Use blackout curtains or a sleep mask. Use earplugs, white noise, a fan or music to mask external noise.



6 ONLY SLEEP AND INTIMACY

Only use the bed for sleep and intimacy with a partner. Avoid watching TV or using other devices in bed. That will help associate the bed with sleep.



7 EXERCISE AND DAYLIGHT

Try to do regular exercise, but not too intense before bedtime. Spend time outside in the daylight. Even a short walk during the day can improve sleep.



8 EAT WELL

Try to eat a balanced, healthy diet. Avoid heavy, fatty, fried or spicy food late in the evening if you get indigestion. Bananas, yogurt or healthy cereal are good bedtime snacks.



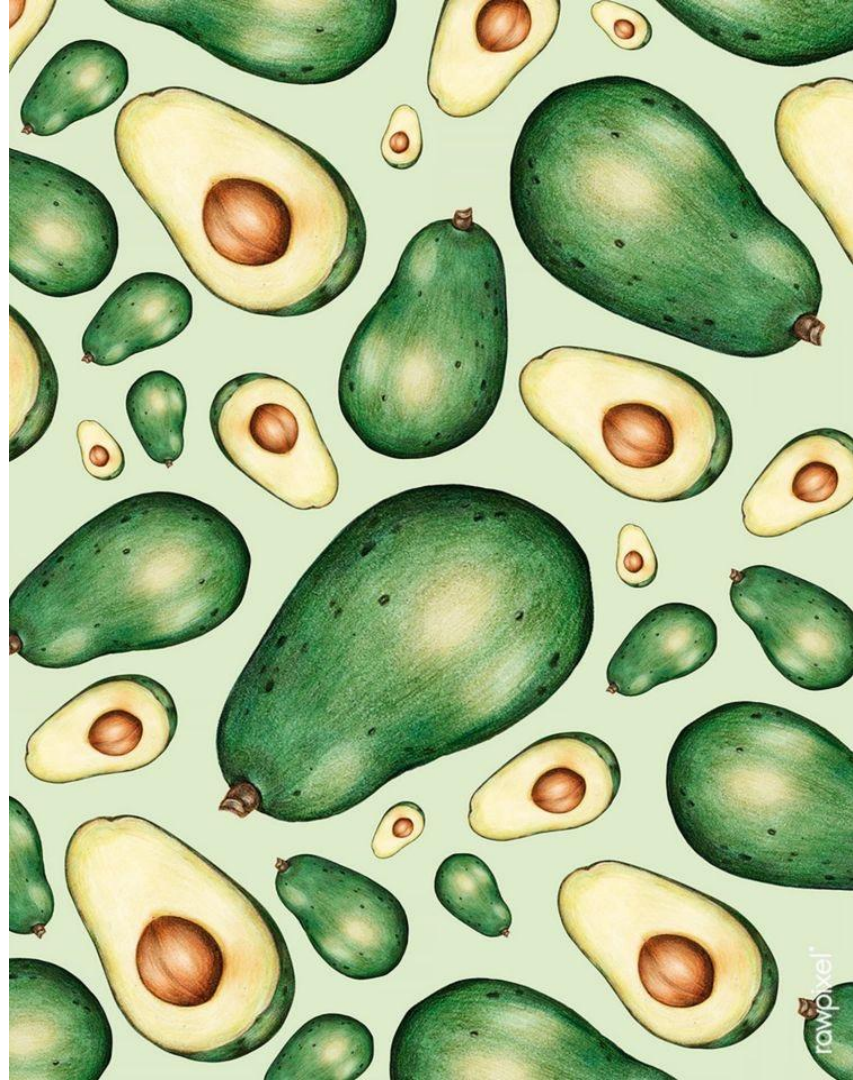
10 Major Causes of Poor Sleep

DRJOCKERS.COM
SUPERCHARGE YOUR HEALTH

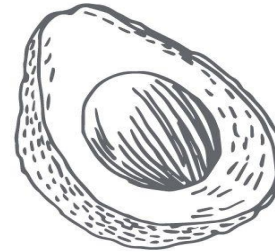
- *Poor Sleep Schedule*
- *Bad Nutrition and Blood Sugar Imbalances*
- *Nutrient Deficiencies*
- *LED Light Exposure*
- *Stress*
- *Chronic Pain*
- *Sleep Apnea*
- *Hiatal Hernia and Heart Palpitations*
- *Overactive Thyroid Activity*
- *Gut Infections*



Очаровательный
кишечник и
функциональное
питание.



Алкогольные напитки создают воспалительные процессы в ЖКТ. Нарушение баланса слизистой ЖКТ и воспаление, снижение синтеза белка не дают усвоиться макроэлементам в должной мере..
Желудок = второй мозг.



Универсальный макрос питания

1 гр жира на 1 кг веса

1.5 гр белка на 1 кг веса

3 гр углеводов на 1 кг веса

Для мужчин - не менее 2000
калорий в сутки.

Для женщин не менее 1300 калорий
в сутки.

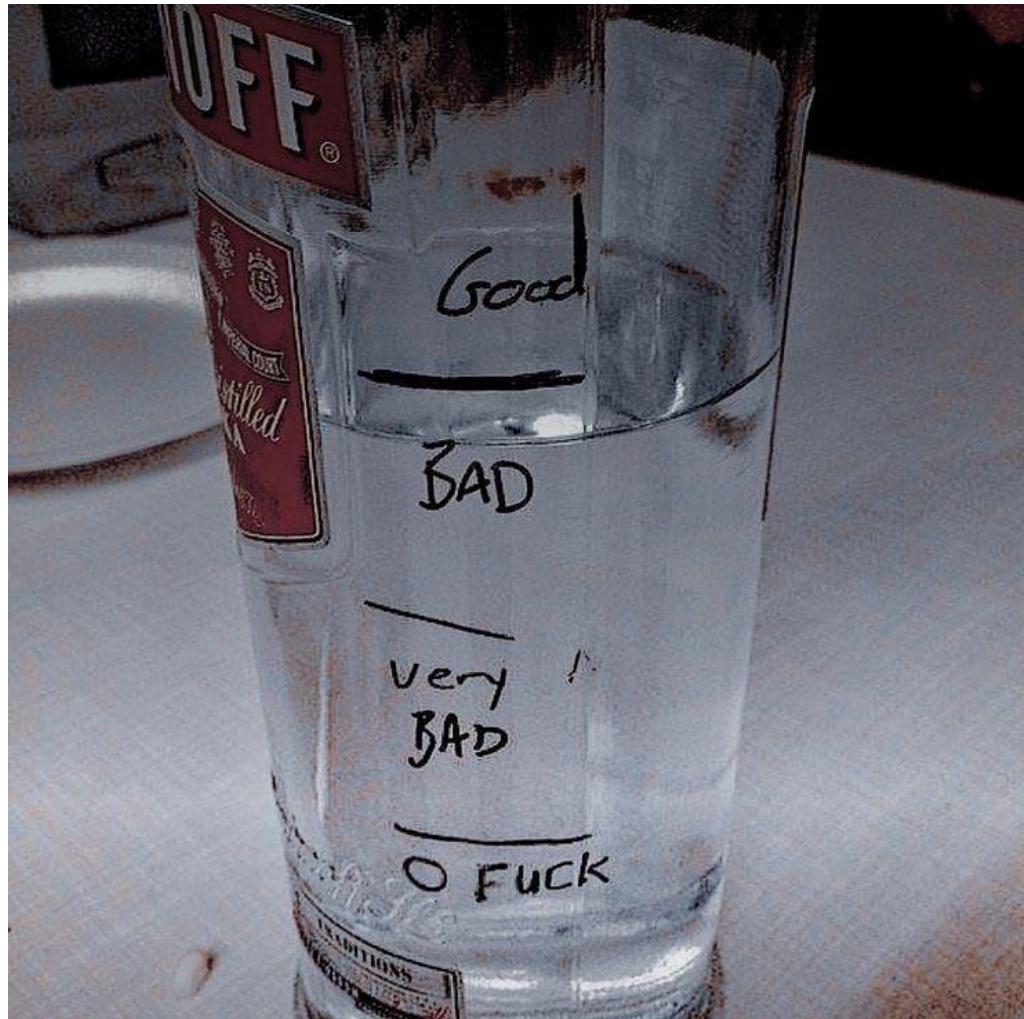
Простейший способ разобраться в питании -
установить приложение fat secret и три-
четыре дня заполнять свой дневник питания.



Все эффекты в нашем теле
отсрочены. Если вы хотите
экспериментировать, всегда
закладывайте время.

Измерить универсально «безвредную» дозировку алкоголя невозможно. Помимо собственного веса для расчета важно понимать насколько интенсивно работает обмен веществ, щитовидная железа, какое состояние водного баланса.

Часто критическим моментом опьянения считают отказ работы гиппокампа. В состоянии опьянения, нейроны в отделе гиппокампа начинают изолироваться от других нейронов. Появляется неспособность удержать что-либо даже в текущей памяти.



Как мощнейший токсин, этанол - действующее вещество этилового спирта, может фонить в составе крови 4-7 дней, а сбой в выработке нейромедиаторов может продолжаться до 21 дня. В моменте алкоголь даёт раскрепощение и веселье за счёт скорее подавления мозговых центров. В любой перспективе алкоголь - это депрессант.

Не ищите перечень стоп-продуктов. Ключевое значение в количестве.

Hacking Humans

The use of technology and robotics has encouraged some groups to develop ways to enhance the body's natural abilities.

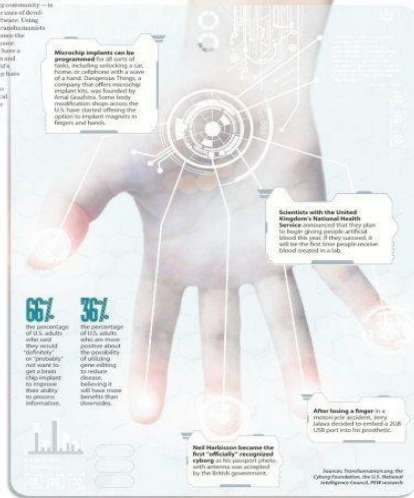
It seems like a giant straight out of "Star Trek" — or science fiction — is being brought to people with enhanced abilities. Experts say people could use a wide range of them. However, the transhumanist movement — or cyborg community — is driving just that by using science to expand the scope of human senses to the digital realm and robotics software. Using their knowledge of what technology can do, transhumanists continue to work on developing "hacks" to enhance the body's natural abilities. In 1995, U.K. scientist Kevin Warwick became the first person to have a transmitter that injected a radio signal into his brain. Right after being wired to the radio, Warwick kept having trouble sleeping. It took Warwick two years to get used to the signal, but he says he felt "a little more alert" and "a little more energetic" during the day. Warwick says he has had a similar experience with a similar transmitter in his brain. Warwick says he has had a similar experience with a similar transmitter in his brain. Warwick says he has had a similar experience with a similar transmitter in his brain.

Microchip implants can be programmed for all sorts of functions, from controlling a prosthetic limb to enhancing a person's hearing or vision. Some researchers are using them to help people with disabilities, while others are using them to enhance a person's natural abilities. Warwick says he has had a similar experience with a similar transmitter in his brain. Warwick says he has had a similar experience with a similar transmitter in his brain.

TRANSHUMANISM
Transhumanism is a movement that believes in the improvement of humans (and other animals) through the use of advanced technology. It is a form of posthumanism, or the belief that humans can be improved through the use of technology. Transhumanists are interested in the possibility of creating a new form of human, one that is not limited by the constraints of biology. They believe that humans can be improved through the use of technology, and that this will lead to a new form of human, one that is not limited by the constraints of biology.

INCREASED IQ
Some researchers believe that the use of technology can lead to an increase in human intelligence. They believe that the use of technology can lead to an increase in human intelligence. They believe that the use of technology can lead to an increase in human intelligence. They believe that the use of technology can lead to an increase in human intelligence.

NIGHT VISION
Some researchers believe that the use of technology can lead to an increase in human night vision. They believe that the use of technology can lead to an increase in human night vision. They believe that the use of technology can lead to an increase in human night vision. They believe that the use of technology can lead to an increase in human night vision.



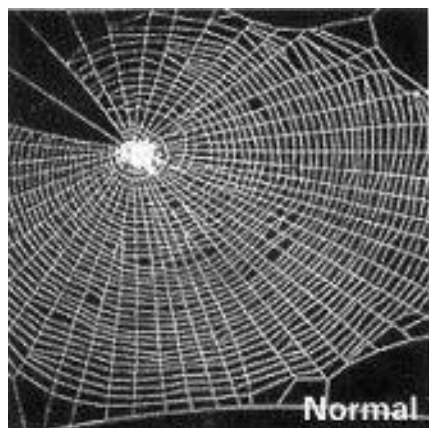
CRISPR GENETIC ALTERATIONS
CRISPR-Cas9 is a powerful technology that makes genetic alterations to DNA. It is a form of gene editing that allows scientists to make precise changes to the DNA sequence. CRISPR-Cas9 has the potential to be used to treat a wide range of genetic diseases, including cancer, hemophilia, and even HIV. CRISPR-Cas9 has the potential to be used to treat a wide range of genetic diseases, including cancer, hemophilia, and even HIV.

NOTABLE 'CYBORGS'
The CyberPunk Foundation, founded by Neil Patrick Harris and Matt Ross, is one of many such groups that combine art with technology. They are also transhumanists, and they have developed a range of projects, including a prosthetic hand and a prosthetic eye.

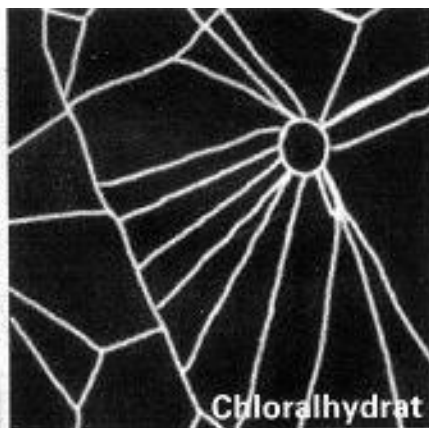
INTO THE FUTURE
The CyberPunk Foundation is one of many such groups that combine art with technology. They are also transhumanists, and they have developed a range of projects, including a prosthetic hand and a prosthetic eye.

механика
воздействия
наркотиков на
организм

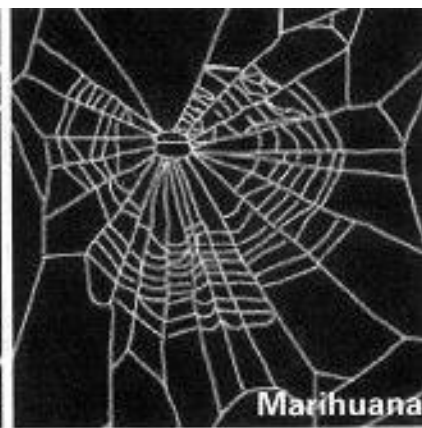




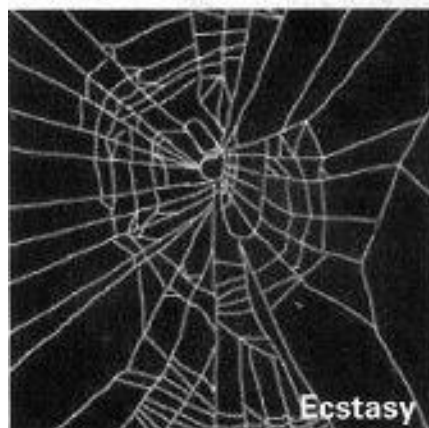
Normal



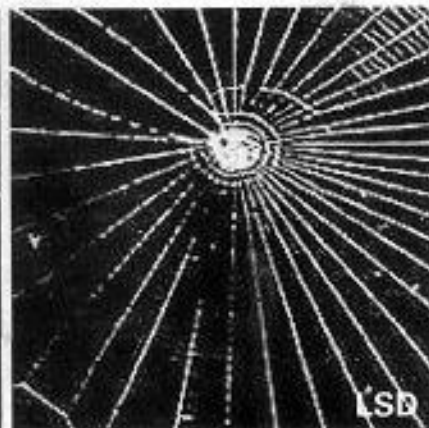
Chloralhydrat



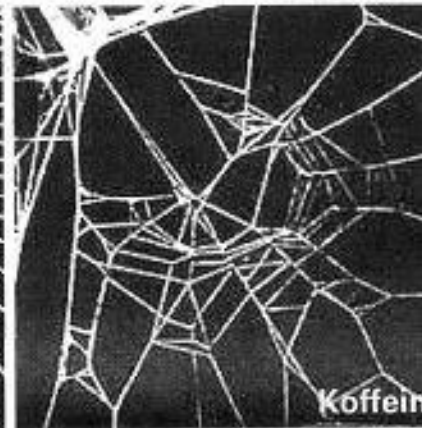
Marihuana



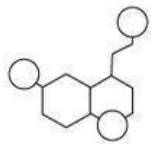
Ecstasy



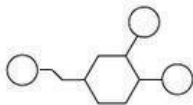
LSD



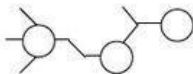
Koffein



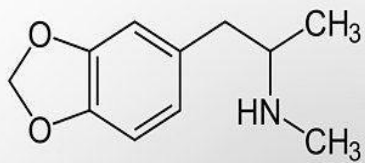
SEROTONIN
SATISFACTION
HAPPINESS



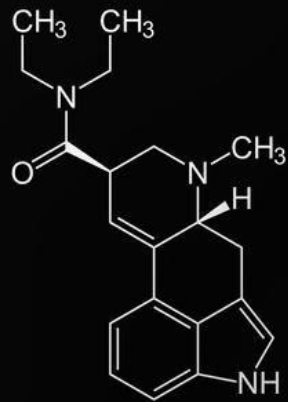
DOPAMINE
PASSION
LOVE



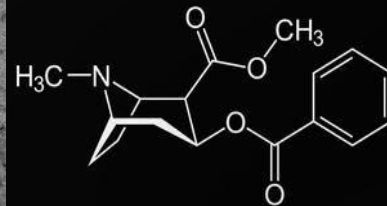
ACETYLCHOLINE
DREAMING
LEARNING



MDMA



LSD



Cocaine

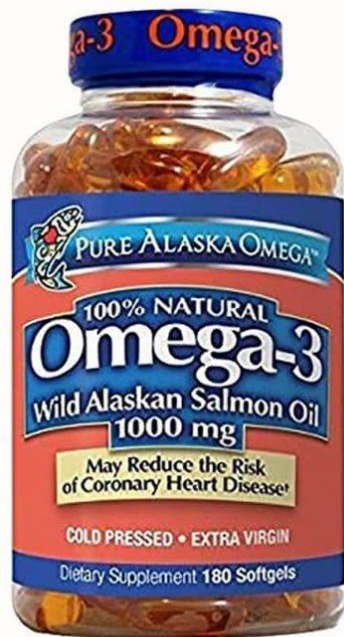


pick your poison|



Основные
добавки,
необходимые для
поддержания
базовых
процессов в
организме.





Omega-3



PURE ALASKA OMEGA-3

100% NATURAL

Omega-3

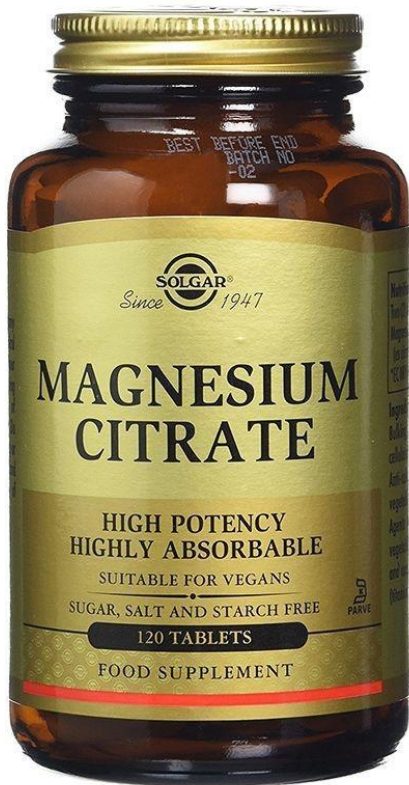
Wild Alaskan Salmon Oil

1000 mg

May Reduce the Risk
of Coronary Heart Disease*

COLD PRESSED • EXTRA VIRGIN

Dietary Supplement 180 Softgels



SOLGAR®
Since 1947

MAGNESIUM CITRATE

HIGH POTENCY
HIGHLY ABSORBABLE

SUITABLE FOR VEGANS

SUGAR, SALT AND STARCH FREE

120 TABLETS

FOOD SUPPLEMENT

PARVE



Doctor's
BEST[®]

Science-Based
Nutrition™

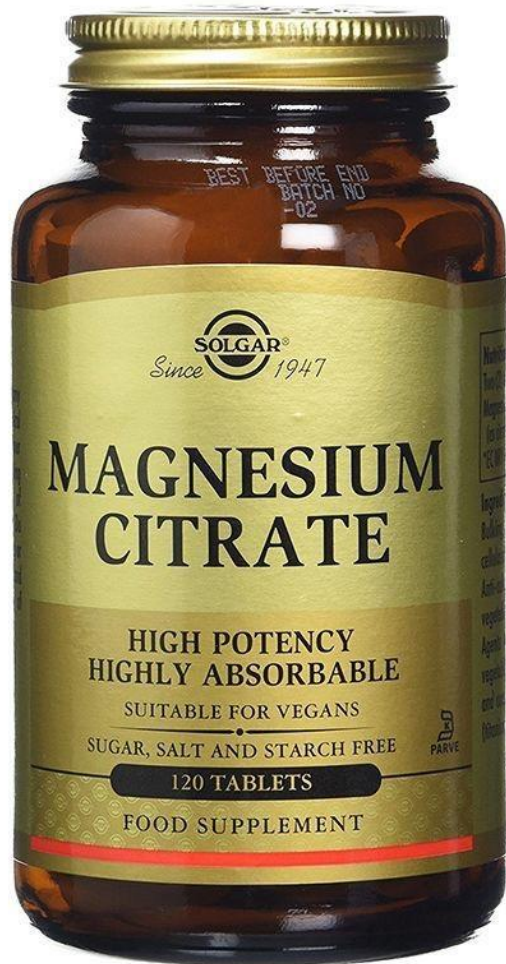
Vitamin D3
5000 IU

HELPS SUPPORT IMMUNE, HEART
AND BONE HEALTH*



Dietary
Supplement

5000 IU/180 Softgels



BEST BEFORE END
BATCH NO
-02

SOLGAR®
Since 1947

MAGNESIUM CITRATE

**HIGH POTENCY
HIGHLY ABSORBABLE**

SUITABLE FOR VEGANS

SUGAR, SALT AND STARCH FREE

120 TABLETS

FOOD SUPPLEMENT

PARVE



SLEEP SUPPORT

Melatonin
Maximum Strength

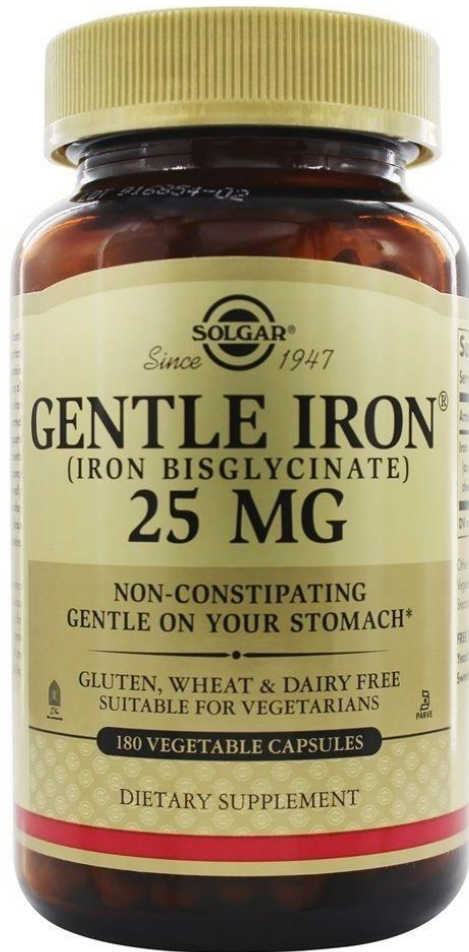
10 mg

Dual Action Release
Fall Asleep, Stay Asleep

60 Bi-Layer Tablets

webber naturals





SOLGAR®

Since 1947

GENTLE IRON®
(IRON BISGLYCINATE)
25 MG

NON-CONSTIPATING
GENTLE ON YOUR STOMACH*

GLUTEN, WHEAT & DAIRY FREE
SUITABLE FOR VEGETARIANS

180 VEGETABLE CAPSULES

DIETARY SUPPLEMENT



ECONOMY SIZE

Healthy Origins[®]



Naturally Sourced



5-HTP

• Supports a positive mood*

• Vegetarian Formula

100 mg • 120 Veggie Capsules

Dietary Supplement

градация
алкогольных
напитков по
степени
окисления
организма



Self control





JACK DANIEL'S



Master
DISTILLER
TENNESSEE
WHISKEY

DISTILLED & BOTTLED AT
JACK DANIEL DISTILLERY
LYNCHBURG, TENNESSEE, USA

43% VOL 1,0 LITRE



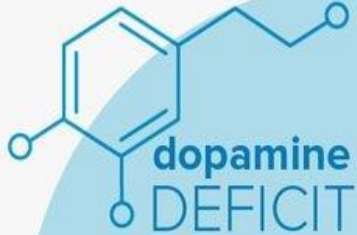


PLATINUM
VINTAGE

HIGH VINE

SHIRAZ
2018

neurotransmitter DEFICIENCIES



Parkinson-like symptoms

- slow reaction time
- lack of energy

Anhedonia

- “pleasure center” dysfunction



**Increased
cravings
and
depression**



CC(O)Cc1ccc2c(c1)OCO2

serotonin **DEFICIT**

OCD-like symptoms

- obsessive thoughts
- compulsive behaviors

Impulsivity

- aggression/suicide
- susceptibility to “cue triggers”

Дофаминовая зависимость =
один из самых актуальных
вопросов современности.

