

SKETCH MEME

Выпуск 4. Как меньше спать и
выспаться?

- Привет! Тебе, наверное, знакома ситуация, когда ты спишь по 12 часов и не высыпaeшься перед школой?
- Сегодня мы тебя научим спать меньше и высыпаться! Всего есть 3 способа.
- Для начала: много спать тоже вредно. Чем больше спишь, тем больше вялый.



1 способ.

- Старайтесь спать в соответствии с биологическими ритмами природы, ложиться с закатом и вставать с рассветом. Для этого, постарайтесь засыпать не позднее 22.00 и вставать не позднее 6 утра. Причем, соблюдайте это график и в выходные дни. Организм, привыкнув к такому распорядку, сможет восстанавливать силы за меньший промежуток времени.



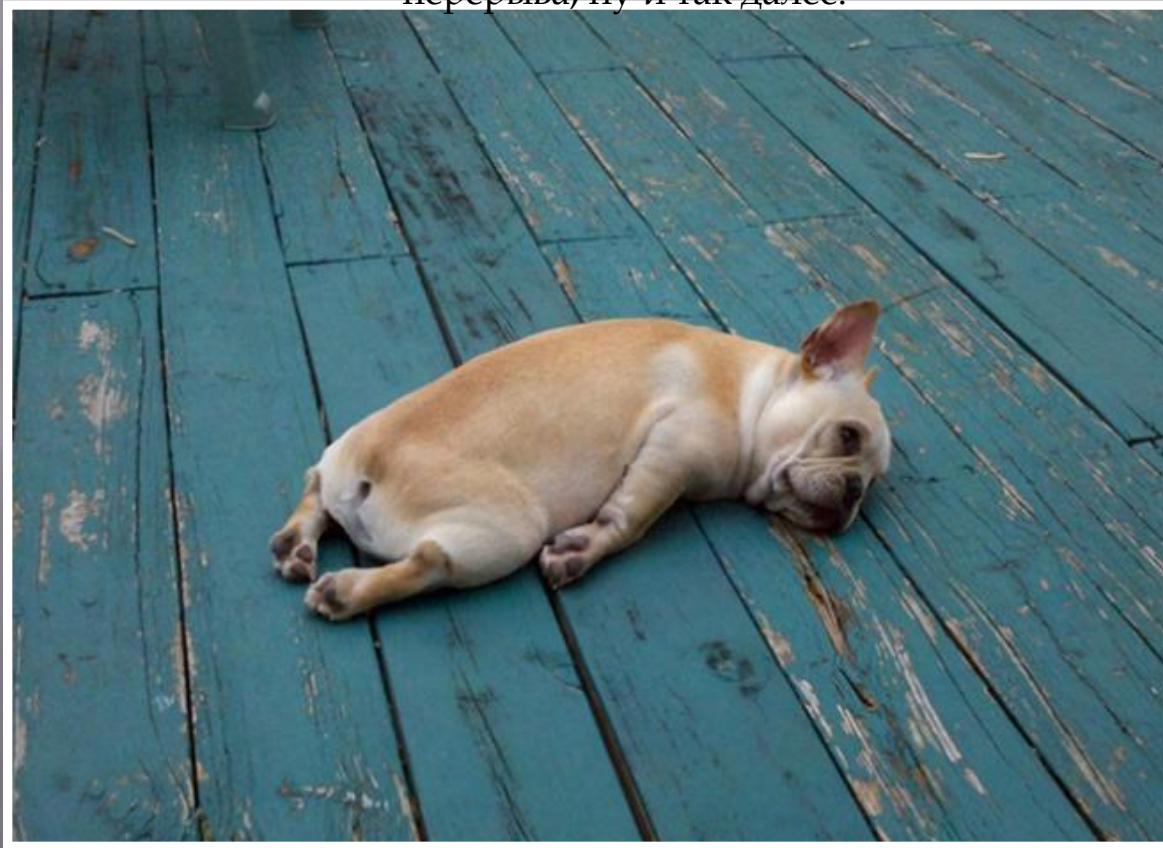
2 способ

2. В дополнение к предыдущему совету. Максимальным восстанавливающим эффектом обладает сон до полуночи: час сна с 7 до 10 вечера заменяет, как минимум 2 часа ночью. Старайтесь так организовать свой день, чтобы у Вас была возможность поспать хотя бы часок до полуночи.



3 способ

Есть ещё один метод, известный уже сотни лет. Изобрёл и применил его знаменитый и гениальный Да Винчи. Ему удалось спать всего полтора часа в сутки и он полностью выспался, сохранял работоспособность и смог подарить человечеству огромное количество изобретений и произведений искусства, далеко опередивших его время. Его методика проста - нужно спать 15 минут каждые 4 часа. Позволить себе так жить может далеко не каждый, но взять на вооружение этот способ я думаю стоит. Если появилась возможность, обязательно вздремни: в такси, метро, на кресле во время перерыва, ну и так далее.



**Мы тебе рассказали всё. Иди
вступай в нашу официальную
группу
<https://vk.com/sketchmeme> и
жди следующего выпуска**

О чём написать в следующем выпуске?

Спасибо за внимание.

Пока!