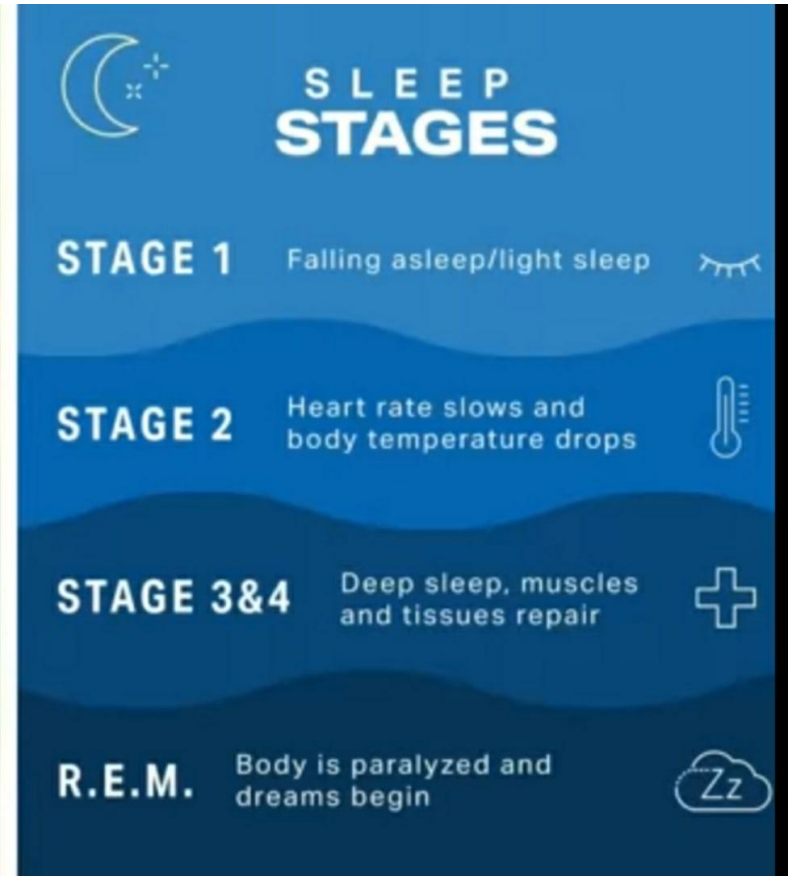
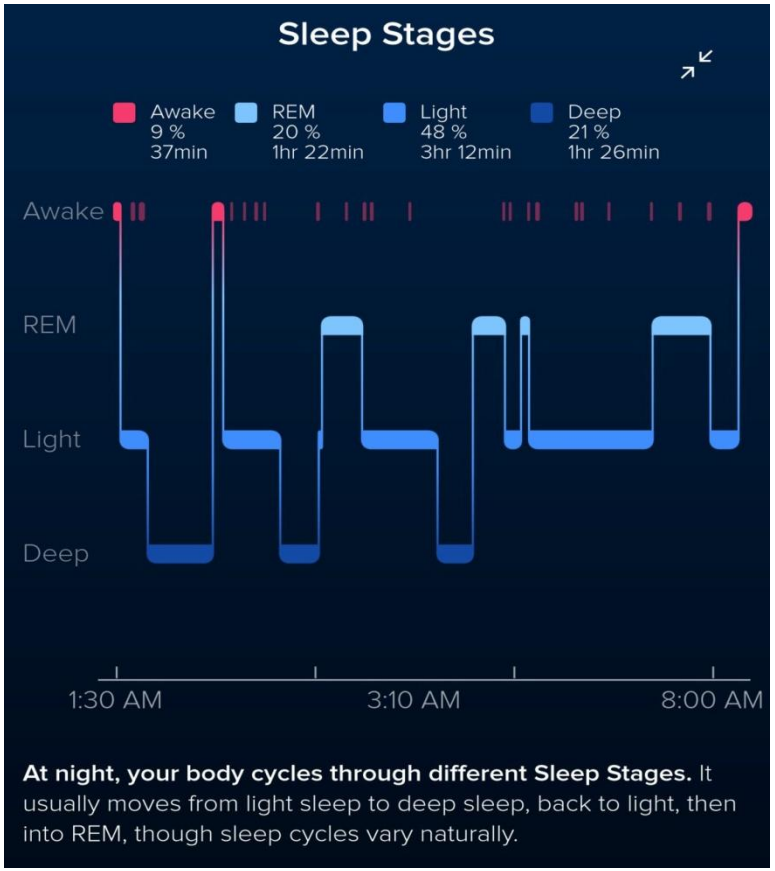
Вред дневного сна

Сон и его стадии





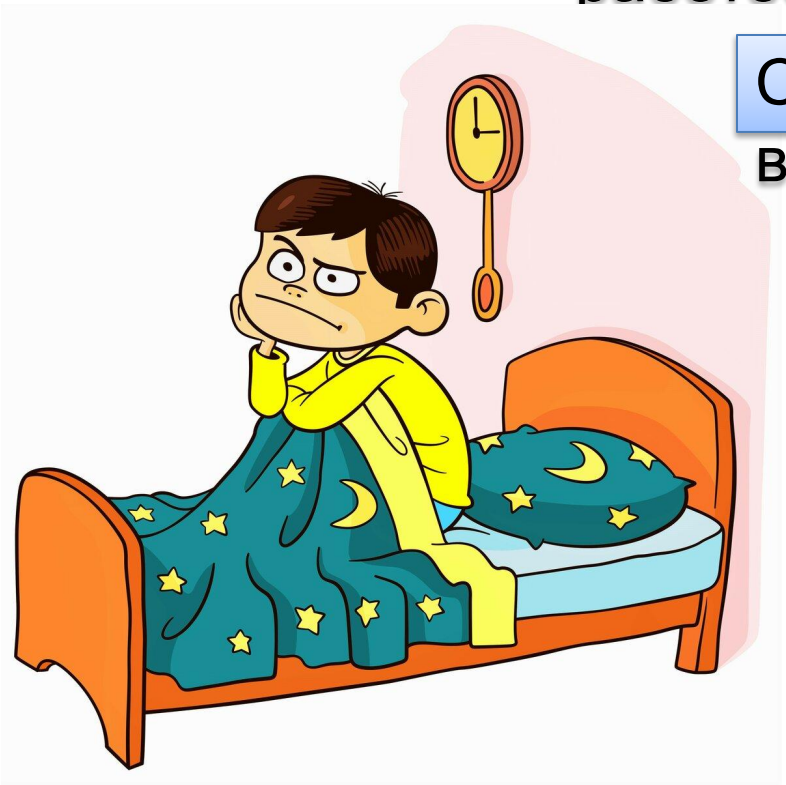
ДНЕВНОЙ СОН В НЕПРАВИЛЬНОЕ ВРЕМЯ ВЫЗЫВАЕТ….

Тревожность?

Понижение работоспособности?

Снижение концентрации внимания?

Плохое настроение?

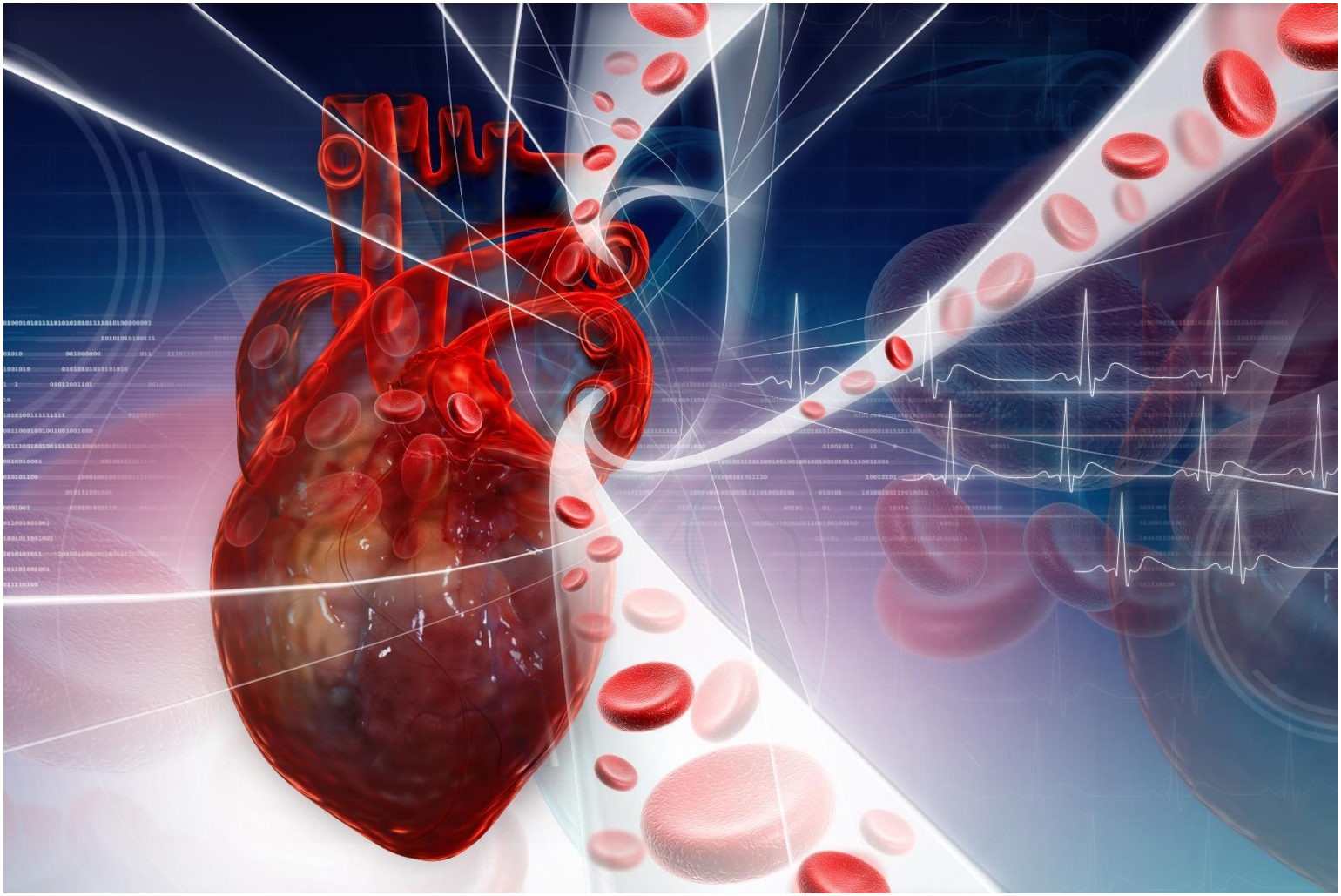


Вред дневного сна:

ДНЕВНОЙ СОН У ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ СОПРЯЖЕН С ПОВЫШЕННОЙ (В 3-4 РАЗА!) ВЕРОЯТНОСТЬЮ ИНСУЛЬТА!

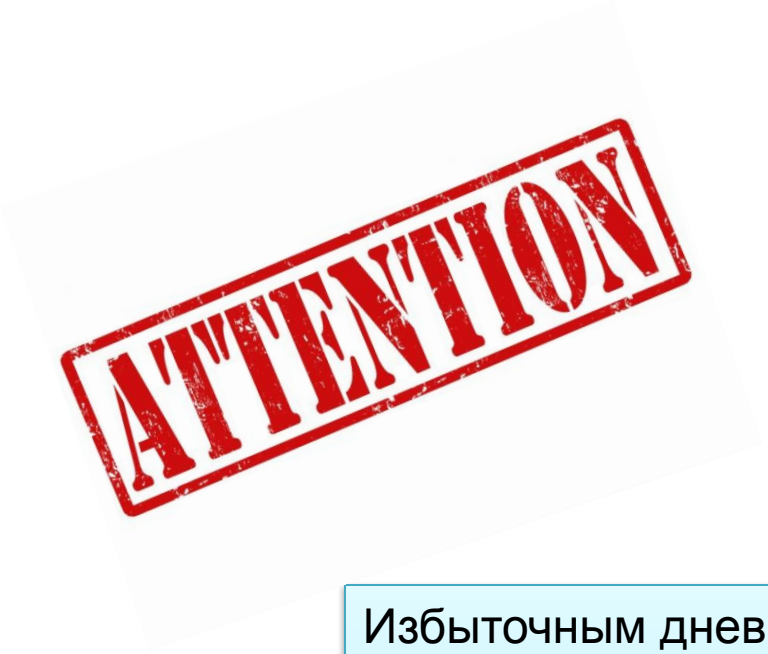
ДНЕВНОЙ СОН СПОСОБСТВУЕТ СОКРАЩЕНИЮ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТИ ЖИЗНИ

Согласно исследованиям китайских ученых, поспав несколько часов в обеденное время, человек может увеличить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний на 34%



Причины, по которым сон влияет на организм, все еще неясны, сказал доктор Пан. Он заключил:
«Если вы хотите взять сиесту, наше исследование показывает, что безопаснее всего держать ее менее часа. Для тех из нас, кто не привык спать днем, нет убедительных доказательств, чтобы начать."

Переизбыток сна **тормозит умственные способности**, а долгое нахождение в горизонтальном положении может оказать **негативное влияние на позвоночник**. В организме также могут нарушиться обменные процессы, что приводит к **«накоплению жировой массы».**



Избыточным дневным сном можно навредить не только самочувствию и уровню собственной адекватности после пробуждения, но и здоровью. Доказано, что слишком продолжительный или слишком поздний дневной сон (позже 14-15 часов дня) вызывает затруднения засыпания ночью. Человек, который потакает своим слабостям и спит «сколько влезет» днем, рискует обзавестись хронической бессонницей!

Спасибо за внимание.

КОНЕЦ.