



# *Гормональное расписание организма*

*Червинского В 8-а*

# На примере одного из

## ПОНЕДЕЛЬНИКОВ

-6-00-подъем, поднимается уровень Кортизола- бодро просыпаюсь, готовлю планы на день

7-00-прекращает вырабатываться мелатонин, начинает вырабатываться тестостерон, просыпается активность, на завтрак обычно сладкое, что дает энергию  
ЭНДОРФИНЫ+

После 8-15- учеба в школе ДГЭА + пик с 10-00 до

14-00(\* ДГЭА во многом работает как синергетический близнец другого гормона стресса — кортизола. Это помогает организму более эффективно адаптироваться к стрессовому воздействию. Стресс может быть любым: физическим, психическим и эмоциональным, но его воздействие всегда происходит длительно. Например, учеба, которая дается человеку с трудом или изнуряющие условия на работе — могут стать источником серьезных проблем для

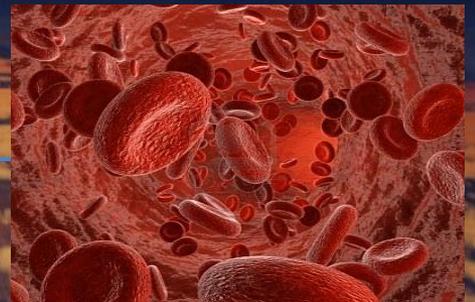
здоровья.

В этот период вырабатывался еще и эндорфин, благодаря результативной работе- по английскому и литературе было «5», но и кортизол- т.к. была контрольная по истории, с огромным трудом далось написание.

-с 14.00 до 16.00 мы возвращаемся из школы- иногда я могу поспать в это время- работает гормон роста,- в этот день так и поступил с 17. 00 начинает снижаться кортизол, чувствуется усталость, уроки становится делать сложнее, 2-3 раза в неделю в это время хожу на тренировки в спортзал, не лучшее время для выработки стероидов, но, т.к. в другое время расписание не позволяет заниматься - железам приходится их вырабатывать.

С 21.00 начинает вырабатываться мелатонин, самое время для семейных обнимашек- это в случае, если уроков на завтра мало, а у меня много не сделано, родители злятся- и вот он- кортизол +,

- С 22.00- гипофиз выделяет опиоидные гормоны, эндорфины. Иногда я не засыпаю в это время, а либо в стрессе доделываю домашку- и тогда эндорфины не вырабатываются, либо читаю, или играю- тогда их влияние вполне заметно
- С 2.00 ночи начинает вырабатываться гормон роста - сплю «без задних ног»



- Гормоны во многом влияют на наше самочувствие, настроение, состояние психики, эндокринной, иммунной и др систем. Но и мы как мыслящие существа, способны своим расписанием и образом жизни добиться их слаженной работы.

Спасибо за внимание!

