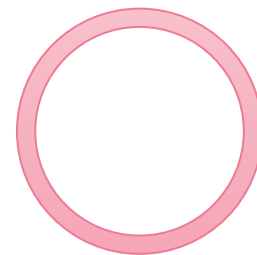
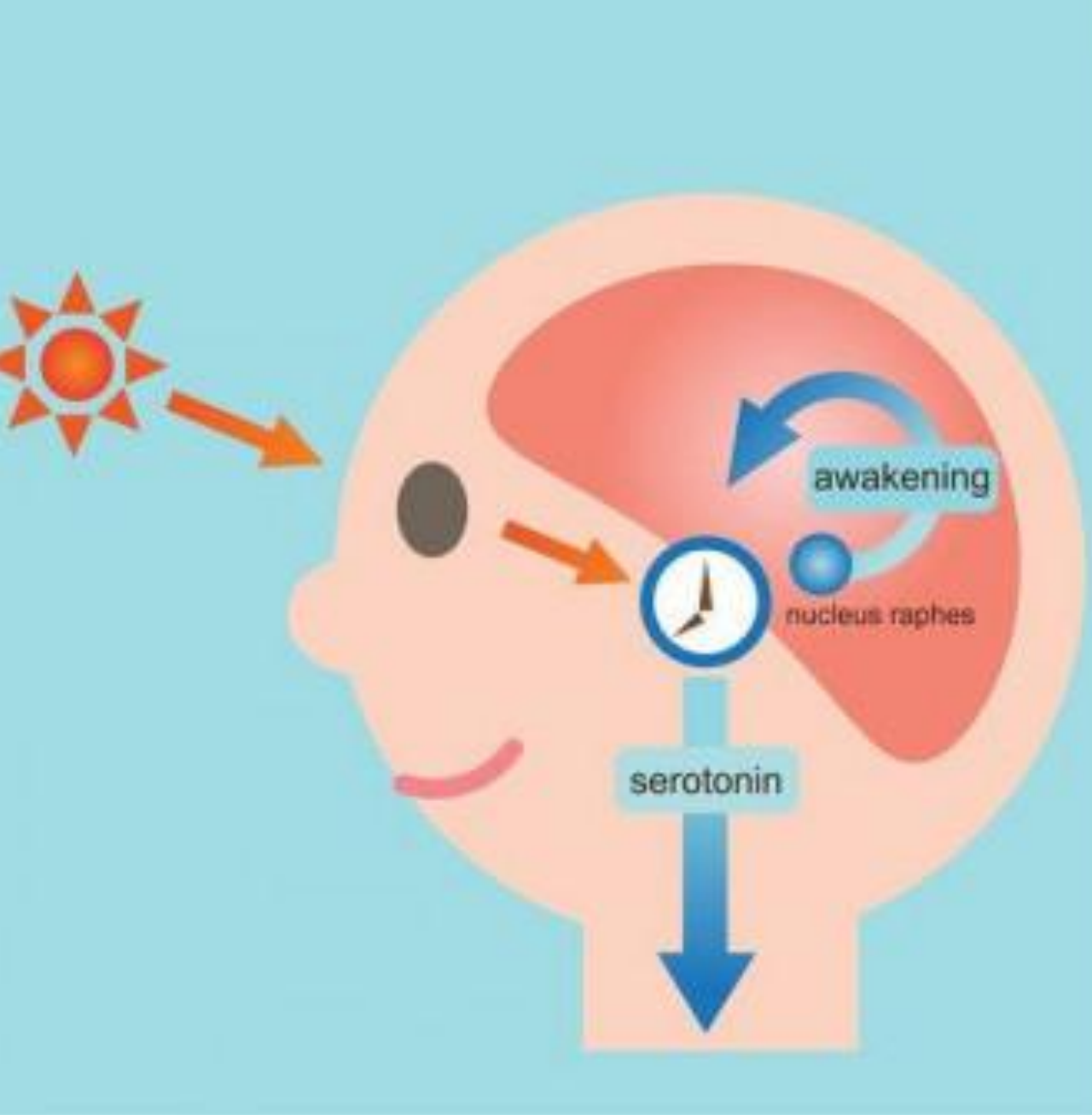


*Гормональное  
расписание моего  
организма*





*Утро и обед*



## Утро и обед

- ♥ *6.00* – поднимается уровень кортизола (Гормон стресса), который тебе дает сигнал, что пора бы уже проснуться. Это время, когда логика работает на максимальном уровне. А значит, можно расписать план на день или принять решение, которое окажется самым правильным.
- ♥ *7.00* – прекращается выработка мелатонина (Гормон сна). После семи утра желательно не спать, а точнее, спать уже смысла нет. Мозг и организм восстанавливаются исключительно в присутствие мелатонина, поэтому лучше соблюдать режим дня, чтобы попросту не терять время.
- ♥ *8.00* – в это время половые гормоны активно начинают выполнять свои обязанности. Они же стероиды, которые формируют наш мышечный каркас, поэтому самое время для зарядки, гимнастики и силовых упражнений.



- ♥ *10.00 – 14.00* – пик ДГЭА – это нейрогормон, отвечающий за память. Лучшее время для умственной деятельности, запоминания и аналитической работы.
- ♥ *14.00 – 16.00* – нередко после обеда люди чувствуют сонливость. Поэтому не отказывай себе в удовольствии поспать 20 минут! Это пик гормона роста, он же — гормон красоты и вечной молодости. Если у тебя есть возможность вздремнуть в это время, то воспользуйся ею.



*Вечер и ночь*



## *Вечер и ночь*

- ♥ С 17.00 – снижается уровень кортизола. Принятие важных решений и бурной мозговой деятельности нежелательны. Также противопоказан спорт, так как питание мышц будет очень затруднительным, впоследствии организм не восстановится.
- ♥ 21.00 – начинается активная выработка мелатонина. Снижается температура тела, нам хочется сидеть дома, а желательно в тепле и уюте. Самое время обнять любимого человека или членов семьи, тогда увеличится выработка эндорфина, который... Читай ниже!
- ♥ 22.00 – гипофиз выделяют опиоидные гормоны, обладающие наркотическим действием, то есть эндорфины. Заснув в это время, сон будет сопровождаться приятными сновидениями, а также утром ты проснешься бодрой.
- ♥ 2.00 – гормон роста начинает вести свою работу. Поэтому важен покой и тишина в это время.

Период с 22.00 ночи до  
04.00 утра очень  
ценный, в это время  
нужно спать!

*Спасибо за внимание!*

