

Гормональное расписание

организма
Евгения Сидоренко
сегодня



проснулись,
потянулись,
улыбнулись!

6.50-7.15

утро

начинается,

КОРТИЗОЛ + я проснулся, мой организм готов к бодрствованию.

Мелатонин – я люблю поспать

Тестостерон + по биологическим часам к 8.00 просыпаются стероиды



7.15-7.25-

завтрак

Завтракаю потому что нужно, без аппетита, **эндорфины + и-**



8.10-14.20

ДГЭА + просыпается умственная деятельность, тяжелые 1-2 уроки
10.00 -14.00 пик ДГЭА

, **Эндорфин +** по физике 5 (счастье))

Чтобы образовать народ, нужны три вещи:
школы, школы и школы.

Л. Толстой



Эндорфин + по английскому

5))

Адреналин+ импровизация в говорении

Дофамин + отличное говорение
на модульной, удачные вопросы,

ГОРДОСТЬ
15.00-15.30 обед

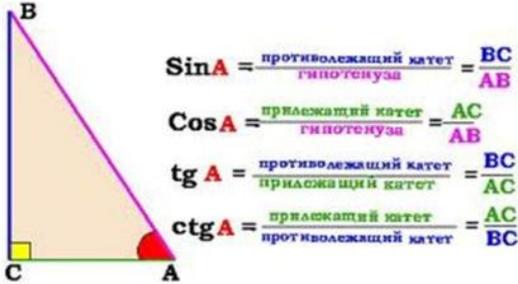
ГОРМОНА РОСТА + я попадаю в его пик
14.00-16.00

Эндорфин + я уже дома, обедаю с ТНТ

Окситоцин + меня встретили мама, брат и
собака. Малой очень смешной.



ВЫУЧИТЬ!!!



16.00- 19.00

Дофамин + ЭВРИКА, я понял по геометрии тему
Кортизол - но д.з. делать надо!
Эндорфин + сделал домашнее задание

19.00 -

19.30

Окситоцин + младший брат
отдых
активный, все играем с ним
МЕЛАТОНИН+ хочется обнимашек

22.00 – СПОКОЙНОЙ

Эндорфин +
Гармон роста
НОЧИ