

Режим, будь он неладен!



Распорядок дня очень важен. Для всех: и взрослых, и детей. С его помощью можно контролировать баланс труда и отдыха, избегать перегрузок, построить режим сна, грамотно чередовать периоды физической и умственной активности.

Почему так важно наладить свой режим?

1. Время – самый ценный ресурс. Думаю, каждый из вас получает невероятное удовольствие, когда в сутках появляется плюс пару часов.
2. Утром продуктивность намного выше, чем вечером, соответственно сделать можно больше, и качественнее.
3. Это вызов в первую очередь себе, личная борьба с прокрастинацией и ленью.
4. Налаженный режим – это полезная привычка и замечательная возможность сделать приятное своему организму.

«Ты – это самый важный проект в твоей жизни, над которым Ты работаешь».



Для того, чтобы наладить режим, мы изучили много информации про сон, режим сна. И вот основные инсайты:

Начинай с вечера и наладь свой вечерний распорядок. Прекрати есть тяжелую пищу, заниматься на ночь глядя спортом и хватит уже перед сном до посинения сидеть в телефоне.

Обязательно спи в полной темноте. Искусственное освещение может нарушить выработку мелатонина (гормон, наиболее известный как помощник сна) в организме и помешать сну.

Нельзя ложиться в 2, потом в 12, а затем опять в 2. Важно засыпать в одно время (хотя бы +/- час). Многие ученые утверждают, что именно с 22:00 до 00:00 идет максимальное восстановление организма и это напрямую влияет на качество сна.

Режим необходимо менять поэтапно. Это такая же привычка и ее развитие требует времени и практики.

Нельзя в выходные кардинально сбивать свой режим, конечно можно поспать чуть дольше, но разница должна быть не более 1,5 часов.

И вишенка на торте... барабанная дробь (скажу честно, вы будете шокированы). Нужно убрать будильник, как можно дальше от кровати.

Понимаем ваше удивление. Это инновационный метод, ученые (да-да, британские учёные) его разработали совсем недавно, а вы первые счастливики, кто сможет наладить свой режим помощью этого шага. Не благодарите!

Автор:



Пучинкина Сафия