Расписание дня полезное для организма

Все мы знаем, что за здоровье и состояние организма в большой степени отвечают гормоны. Гормоны влияют на все стороны жизнедеятельности человека, на его физическое и психическое здоровье, на его умение справляться со стрессом и даже способность правильно отдыхать.

Основная мысль. Использование знаний о «поведении» гормонов в течении суток, поможет наиболее эффективно организовать свой день, избежать стресса и качественно отдохнуть.

Каждый гормон в течении суток ведет себя по-разному.

В 5:00 утра активизируются надпочечники и выбрасывают в кровь кортизол (гормон стресса), спящий организм начинает просыпаться.

К 6:00 утра уровень кортизола достигает максимума, обновление клеток замедляется, повышается кровяное давление, увеличивается содержание адреналина в крови, растет температура тела. Кортизол готовит организм к активному бодрствованию.

Полезно знать. Оптимальное время для пробуждения — 6 утра. В это время организм находится в активной фазе. Чуть позже наступает фаза глубокого сна, поэтому пробуждение после 6:00 дает состояние «разбитости».

В это время логика работает на максимуме, поэтому это самый подходящий момент для составления планов на день и принятия решений — они будут максимально рациональными и эффективными.

Факт. Выпитые утром 700 мл воды и сделанная зарядка, в значительной степени снижают гормоны стресса в организме.

7:00 — прекращает вырабатываться мелатонин — гормон сна, а значит, ценность дальнейшего сна для организма сводится к нулю. Это время наиболее удачно для плотного завтрака.

Факт. В 7 утра все «съеденные» углеводы преобразуются в энергию, а не в лишние жировые отложения.

В 8 утра активизируется кровообращение, вырабатываются половые гормоны и серотонин.

Половые гормоны — стероиды, формируют мышечный каркас, поэтому это время наиболее эффективно для спортивных упражнений. Серотонин стимулирует выработку эндорфина — гормона счастья, в данный момент любая физическая нагрузка человеку дается с легкостью.

Полезно знать. В светлое время суток серотонина вырабатывается больше, поэтому чувство счастья и удовлетворенности в период «активного солнца» (с апреля по октябрь) организм получает в большем количестве. Поэтому же наибольшую физическую нагрузку следует планировать на светлое время суток, что защитит от стресса и переутомления.

В период с 9 до 10 утра наступает время восстановления иммунитета, это наиболее удачный период для проведения лечебных процедур.

С 10:00 до 14:00 наблюдается рост гормона ДГЭА — это нейрогормон, который активизирует память, внимание, делает наиболее эффективным процесс запоминание. В это время лучше всего заняться умственной деятельностью.

Факт. С 11:00 до 12:00 начинают работу жировые железы, в это время лучше отказаться от приема пищи, так как она с легкостью преобразуется в нежелательные жировые отложения.

13:00-14:00 время обеда и отдыха. В этот период происходит спад активности организма, снижается уровень гормонов, понижается артериальное давление.

С 14:00 до 16:00 в организме увеличивается содержание гормона роста — гормона красоты и вечной молодости, также он отвечает за количество мышечной массы. В это время рекомендуется сделать хотя бы небольшую разминку. Занятия по наращиванию мышечной массы, будут наиболее эффективны.

В 16:00 наступает энергетический подъем, сердце, легкие, система кровообращения работают наиболее эффективно. Это время качественной работы или физических упражнений на выносливость и скорость.

В 17:00 активизируется работа эндокринной системы, снижается картизол, а значит, завершается наиболее эффективная активная фаза бодрствования. После 17 часов лучше не принимать важных решений, перенести это на утро.

Факт. 18:00-19:00 самое удачное время для ужина. Активизируется работа печени. В это время еда кажется вкуснее.

В 18:00 снижается болевая чувствительность, можно смело посетить какую-нибудь «неприятную» процедуру, например, провести мезотерапию у косметолога или даже вылечить зубы у стоматолога.

Полезно знать. После 20:00 активность всего организма идет на спад, в частности пищеварительной системы. Поэтому уже не стоит принимать пищу, полезные вещества, содержащиеся в ней, не усвоятся в полной мере, вредные вещества задержаться дольше, да и всему организму придется напрячься гораздо сильнее, нежели в другое время дня.

21:00 — начинает вырабатываться мелатонин (гормон сна), снижается температура тела, нам хочется эмоционального тепла и заботы. Это час начала полезного сна, «сна красоты».

Софи Лорен считалась эталоном красоты, еще в те времена, когда возможности косметологии по омоложению были минимальны.

Говорят, секретом ее красоты стал строгий режим сна. Она ложилась спать в 21:00.

Современные научные изыскания подтверждают эффективность данной меры.

В 22:00 гипофиз выделяет эндорфины, которые провоцируют появление приятных снов, наибольшего расслабления и снятия накопленного за день стресса.

Факт. 22:00 — 4:00 время максимальной ценности сна, в это время клетки организма обновляются. Отсутствие сна в это время крайне негативно влияет на организм.

В 2 часа ночи начинает повышаться гормон роста, отвечающий за красоту, молодость, крепкие кости и мышцы. Сон в это время способствует его выработке, а значит, помогает организму оставаться молодым и здоровым.