

ПОЛЬЗА СНА – ПРОДОЛЖЕНИЕ

Пробуждает креативность: помимо того, что сон помогает нам лучше запоминать заученное, он еще и способствует творческому вдохновению. Ночью мозг обрабатывает и реструктурирует воспоминания и образы, и с утра это может стать причиной прилива творческих сил. Главное – поймать волну и начать творить! А вот те, кто систематически недосыпают, могут испытывать недостаток свежих идей. **Поднимает настроение:** высыпаться – значит избегать раздражительности и подавленности. Наверняка вы и сами замечали: когда хочется спать, ничто не в радость – ни общение, ни работа, ни спорт. Полноценный и крепкий сон помогает лучше контролировать эмоции и быть в превосходном настроении, а значит – без труда вести активный образ жизни. Это только малая часть фактов, которые говорят о неопределимой пользе здорового сна. У него еще много преимуществ! Пользуйтесь ими, чтобы вести активный образ жизни и всегда быть в гармонии с собой. *Полезен ли сон* в дневное время? Да, если вы будете соблюдать следующие правила: Осознавайте, что сон – не приступ лени, а настоящая необходимость, которая принесет вместе с собой улучшение не только здоровья, но и работоспособности; Дневной сон может с легкостью перерасти в ночной, так как организм реагирует на биоритмы; За несколько часов до сна лучше не принимать кофеино содержащие продукты. Лучше всего употребить продукты, которые богаты кальцием и белками; Польза сна будет максимальной, если вы найдете место, где вас совершенно никто не станет беспокоить.

В какое время лучше ложиться спать?

Выяснилось, что наиболее низкий риск развития болезней сердца у тех, кто засыпает между 22 и 23 часами. У тех, кто ложился спать в полночь или позже, сердечно-сосудистые заболевания регистрировали на 25% чаще. Примечательно, что отход в объятия Морфея до 22.00 также оказался связан с повышением риска сердечных заболеваний на 24%. Причем у женщин эти факторы были выражены сильнее. Дэвид Планс, доктор наук, руководитель исследования сна, сказал: «По результатам нашего исследования мы не можем сделать вывод о том, что тут является причиной, а что следствием. Но, по всей видимости, слишком раннее или слишком позднее время отхода ко сну сбивает биологические часы, что приводит к неблагоприятным последствиям для сердечно-сосудистой системы». Для сохранения здоровья вашего «мотора» врачи рекомендуют отказаться от курения, не переедать, включить занятия физкультурой в свой распорядок дня и выработать привычку вовремя ложиться. Лучшее время для засыпания – с 22 до 23. Соблюдайте правильный режим во всём и будете здоровы!