

## Основы здоровья: сон

### Оглавление

#### Раздел 1: Введение.

- Почему важен сон. К чему приводит его недостаток.
- Общие принципы здорового сна
- Глимфатическая система мозга.
- Совы и жаворонки. Циркадные ритмы.
- Факторы, влияющие на сон и восстановление. Основные причины плохого сна.
- Социальный джетлаг. Последствия отсутствия режима сна.

#### Раздел 2: Вечер.

- В какое время и чем ужинать, чтобы лучше спать.
- Физическая активность вечером.
- Подготовка ко сну.
- Торможение нервной системы.
- Психологические якоря.
- Секс.

#### Раздел 3: Ночь

- Удобное место для сна (кровать, подушка).
- Температура.
- Влажность.
- Кислород. Гипоксия. Храп. Апноэ.
- Затемнение и звуки в спальне.
- Восстановление ночного сна.

#### Раздел 4: Утро

- Фазы сна и эффективное пробуждение.
- Утренний «ритуал» для эффективного дня.
- В какое время и чем завтракать, чтобы быть бодрым.

#### Раздел 5: Гормональная составляющая сна.

#### Раздел 6: Витамины и иные добавки, улучшающие качество сна.

## Раздел 7. Другие аспекты сна.

- Организация сна при ночной работе.
- Выспаться за 4 часа. Правда или миф?
- Дневной сон.
- Разные вопросы о сне.
- Различные системы сна.
- Бессонница.

## Раздел 8. Заключение.

# ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Другие тексты на тему здоровья, психологии, мышления и т.д., вы можете прочитать на моих сайтах:

[зеленов.рф](https://zenonov.pf) - мой блог

[preventmed.ru](https://preventmed.ru) - статьи на тему здоровья

# ПЕРСОНАЛЬНАЯ РАБОТА

Если вам нужно улучшить самочувствие, физическое состояние, разобраться с психологическими проблемами, понять, почему “буксуете” или находитесь в состоянии постоянной усталости, есть формат персональной работы.

Отзывы от некоторых людей, с кем работали, можете прочитать на моём сайте:

[зеленов.рф/category/otzyvy](https://zenonov.pf/category/otzyvy)

Работа строится как в формате разовых консультаций (по телефону, вайберу и т.п.), так и в формате долгосрочной работы (обычно, 2-3 месяца). В зависимости от задачи.

## Пример схемы начала работы по коррективке физического состояния:

1. Ознакомительный разговор.
2. Заполнение опросника.
3. Созваниваемся и обсуждаем ответы по опроснику, намечаем план дальнейших работ (по итогам разговора присылаю план дальнейших работ, список анализов).  
Список анализов подбирается исходя из имеющегося бюджета.
4. Сдача анализов.
5. Ведение дневника в течение одной недели.

6. Составление рекомендаций по дневнику + материалы для самостоятельного изучения.
7. Комментарии по результатам анализов, составление рекомендаций и списка добавок, в формате файла. Список добавок составляется исходя из имеющегося бюджета.
8. Составление списка повторных анализов после завершения цикла приёма добавок (через 1.5-2 месяца), комментарии к ним и дальнейшие рекомендации.

Если есть желание улучшить самочувствие, а значит изменить свою жизнь к лучшему, пишите, обсудим: [vk.com/romgreen](https://vk.com/romgreen)

**Беру ограниченное количество людей в месяц!**