

Идеальный сон

- Заклеить светодиоды
 - Настольные соляные лампы
 - Очиститель воздуха в спальне
 - Комнатные растения для контроля CO2 “хризалидокарпус желтоватый (*Dypsis lutescens*), сансевиерию трехполосную (*Sansevieria trifasciata*) и эпипремнум золотистый (*Epipremnum aureum*)”
 - Температура 18-22 градуса
 - Гулять минимум 15 минут в день
 - Рабочее место у окна
 - Не носить солнечные очки
 - Физ упражнения 20-30 минут
 - Массаж, сауна, йога или растяжка
 - Расслабляющие ванны по вечерам
 - Ложиться и вставать в одно и то же время
 - Цитрат магния вечером
 - Триптофан - За 1-2 часа до сна белый или коричневый рис, банан, тыквенные семечки, индейка, курица, яйца, орехи, цельные злаки, чечевица, семена кунжута, подсолнуха, белая рыба и авокадо. Его усвоению способствуют кальций и Б6
 - Успокоительные - грибы линчжи, туласи, ашваганда.
 - Теанин в течение дня
 - Таурин 500-1500 мг за час до сна
 - Витамин Д утром с жирной пищей
 - Избегать кофе и энергетики за 8 часов до сна
 - Не есть продукты с тирамином - бекон, шоколад, баклажаны, картофель, квашенная капуста, сосиски, шпинат, Напитки для сна: валериана, пассифлора, ромашка, хмель - Прохладный душ
 - Спать без одежды
 - Медитация
 - Закончить работу за 1 час до сна
 - План на следующий день, дневник благодарности, аффирмация
- Дополнительно:
- [] Массажный коврик
 - [] Дыхательные упражнения, сауна, секс
 - [] беруши, маска, шторы
 - [] “Осознанные сновидения стимулируются «сонными травами»: *Artemisa vulgaris* (полынь), *Heimia salicifolia* (хеймия), *Synaptolepis kirkii* (увума-омхлопе) и *Huperzia serrata* (плаун).”
 - [] Утром 400 мл воды + 2 чайные ложки лимонного сока
 - [] Йога, бег или растяжка

- [] Контрастный душ
- [] Прыжки на скакалке для стимуляции лимфы и крови.

Для оптимального качества сна стремитесь к следующему:

БДГ-сон — 20–25% от общего времени сна;
глубокий сон — 10–20% от общего времени сна;
сон по 7–8 часов за ночь;
быстрое засыпание (менее чем за 15 минут);
почти или совсем без пробуждений в течение ночи; повышенная вариабельность сердечного ритма (BCP) в течение ночи, указывающая на активизацию парасимпатической нервной системы (показатель RMSSD);
мощность высокочастотного (HF) компонента BCP достаточно высока (HF повышается во время активизации парасимпатической нервной системы);
пульс в покое с утра равен среднемесячным показателям или понижен;
храп почти или полностью отсутствует;
нет необычного двигательного возбуждения или движений в течение ночи;
звуковой фон в течение ночи стабилен и однороден.

Дневной сон

- [] Кофе+ 20 минут сна Еда перед сном
- [] Авокадо
- [] Миндаль и тыквенные семечки
- [] 1 ч л непастеризованного мёда
- [] Половина банана
- [] Щепотка соли

Автор сообщения: missDi

Еще несколько дополнительных фишек для идеального сна из видеороликов Глеба:

- На кровати ТОЛЬКО спать
- Спать в прохладном помещении (Купить подушку, которая охлаждает)
- Не тренироваться прямо перед сном и не устраивать очень хардовые трени за несколько часов до сна
- Спать на боку (купить мячик на спину)
- Утренний свет - мелатонин идет вниз, дофамин вверх - хватит 10-ти минутного просмотра в ОТКРЫТОЕ окно
- Идеальное постельное белье - хлопок / бамбук
- Идеальное одеяло - (если спите при 17* цельсия - шерсть, если нет - хлопок)

Автор сообщения: Creature

Revision #7

Created 25 February 2023 06:10:38 by Тимур

Updated 4 January 2024 06:16:18 by Тимур