

Вечерняя активность

Съешьте лёгкий ранний ужин:

- Ужин должен содержать **меньше всего калорий**, употребите его как **минимум за 4 часа до сна**. Ужин также можно пропустить, если вы набираете достаточно калорий в течении дня, это добавит плюсы периодического голодания.
- **Что лучше есть?** Отдайте предпочтение пищи, способствующей выработке серотонина – успокаивающего гормона. Это может быть: белый или коричневый рис, банан, тыквенные семечки, индейка, курица, яйца, орехи, цельные злаки, чечевица, семена кунжута и подсолнуха, белая рыба и авокадо.
- **Что лучше не есть?** Продукты содержащие тирамин: бекон, шоколад, баклажаны, картофель, квашеная капуста, сосиски, шпинат.

Сделайте одну или несколько практик для расслабления:

- **Физическую:** прогулка, растяжка, массаж, йога, расслабляющая ванна или пропаривание ног (не перед сном), успокаивающие дыхательные практики ([1](#);[2](#)).
- **Ментальную/эмоциональную:** медитация, NSDR, дневник, письмо благодарности, разговор с близкими.
- Это поможет успокоить психику и уменьшить уровень кортизола перед сном.

Соблюдайте несколько важных правил:

- **На кровати только спать** и не заходить в спальню.
- **Снижать вовлеченность в работу вечером** и ставить временную черту, после которой можно не думать о ней.
- **Исключить спонтанность, экстрим, гнев и злость** - всё это повышает стрессовые гормоны и катехоламины.
- **Использовать очки, блокирующие синий свет**, если использование техники неизбежно.

Вечерняя активность

За 4 часа до сна:



Поешьте

↑ Серотонин

↓ Тирамин



Расслабьтесь

— Физически

— Ментально



Соблюдайте правила

- ☐ На кровати только спать
- ☐ Ограничить работу
- ☐ Ограничить синий свет
- ☐ Исключить спонтанность

prosto.social

Revision #3

Created 23 August 2023 13:06:17 by Тимур

Updated 4 January 2024 05:52:23 by Тимур