

КАК УДВОИТЬ СВОЮ ЭНЕРГИЮ И ПОВЫСИТЬ СВОЮ ПРОДУКТИВНОСТЬ? ГОРМОНАЛЬНОЕ РАСПИСАНИЕ





Виталий Наумов

Предприниматель, владелец двух федеральных компаний, гипнолог-гипнотерапевт, регрессолог, консультант и наставник.

Специалист ведущий к благополучию, по работе с финансами, по работе с тревогой, с эмоциональным выгоранием и построению счастливых отношений с собой, с другими с миром.

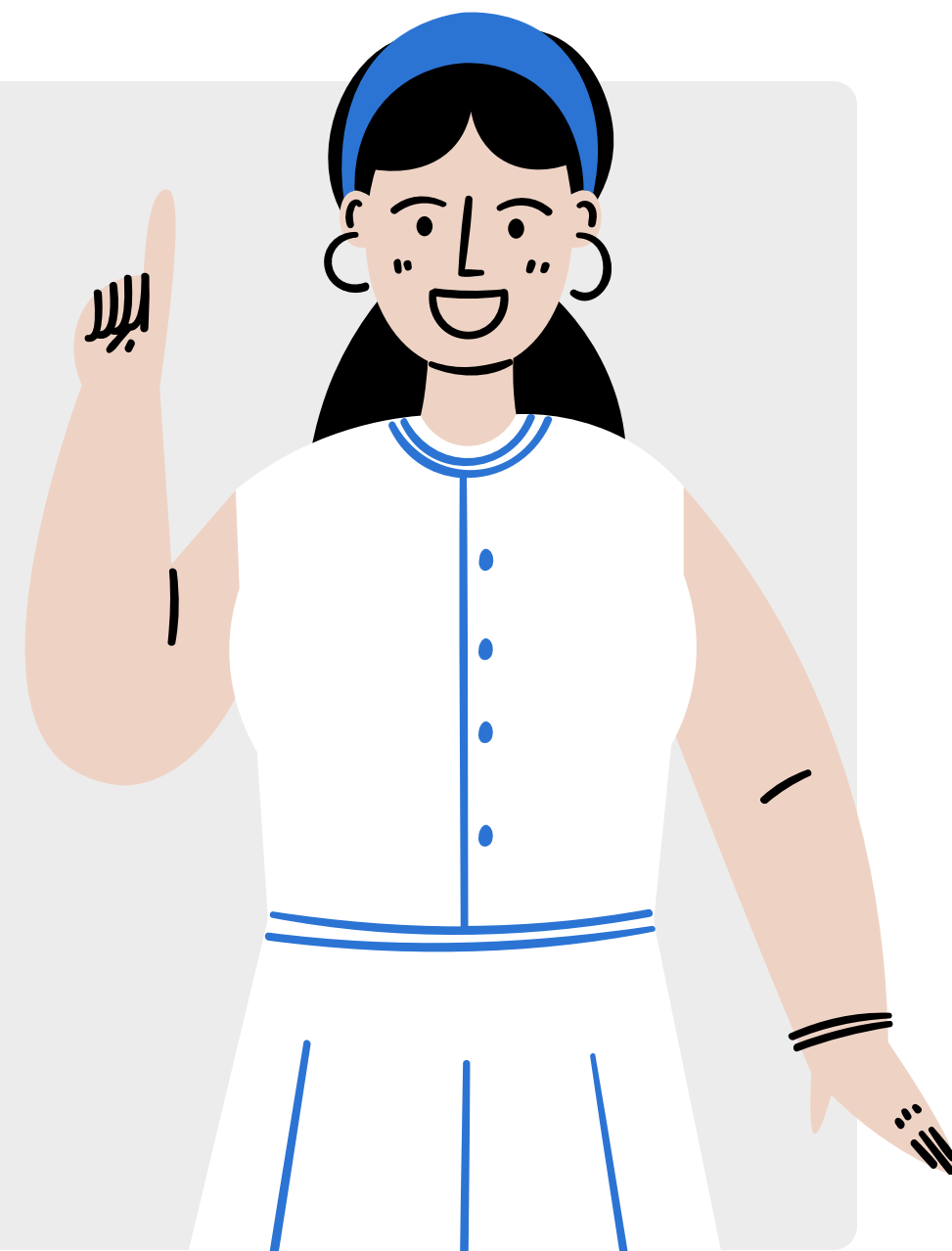


+79086311911

Расписание дня – это не скучно.

Это улучшение здоровья и качества жизни, без которого невозможно совершить квантовый скачок.

Но просто втискивать свою жизнь в рамки расписания, взятого «с потолка» не поможет, а скорее навредит.
! Чтобы из каждой минуты своей жизни взять максимум пользы и удовольствия, нужно следовать биологическому гормональному расписанию.



6:00 – подъем. Гормон кортизол уже готовит наш организм к активным действиям. Вы мыслите четко и логически, используйте это время, чтобы составить планы на день.

Сделайте зарядку и выпейте пол-литра воды, чтобы вымыть гормоны стресса.

8:00 — повышается уровень половых гормонов. Идеальное время для спорта — укрепляется мышечный каркас.

10:00-14:00 — на пике ДГЭА. Это нейрогормон, отвечающий за память и внимание. Умственная работа сейчас максимально продуктивна.



14:00-16:00 — резкая сонливость в это время нормальна. Если есть возможность, вздремните 20 минут. Ведь на пике гормон роста, отвечающий за сохранение молодости тела и мозга. Он же способствует росту мышечной ткани, так что после пробуждения стоит сделать зарядку.

17:00 — уровень кортизола начинает снижаться. В это время не стоит принимать важные решения и заниматься спортом.

21:00 — начинает вырабатываться мелатонин. Тело готовится ко сну. Самое время побыть вместе с близкими, поделиться теплом и нежностью.



22:00 — вырабатываются эндорфины, обладающие приятным расслабляющим действием. Сон в это время приятный, восстанавливающий силы.

2:00 — в это время вы уже глубоко спите, а гормон роста укрепляет ваши кости и мышцы, сохраняет молодость и тонус.

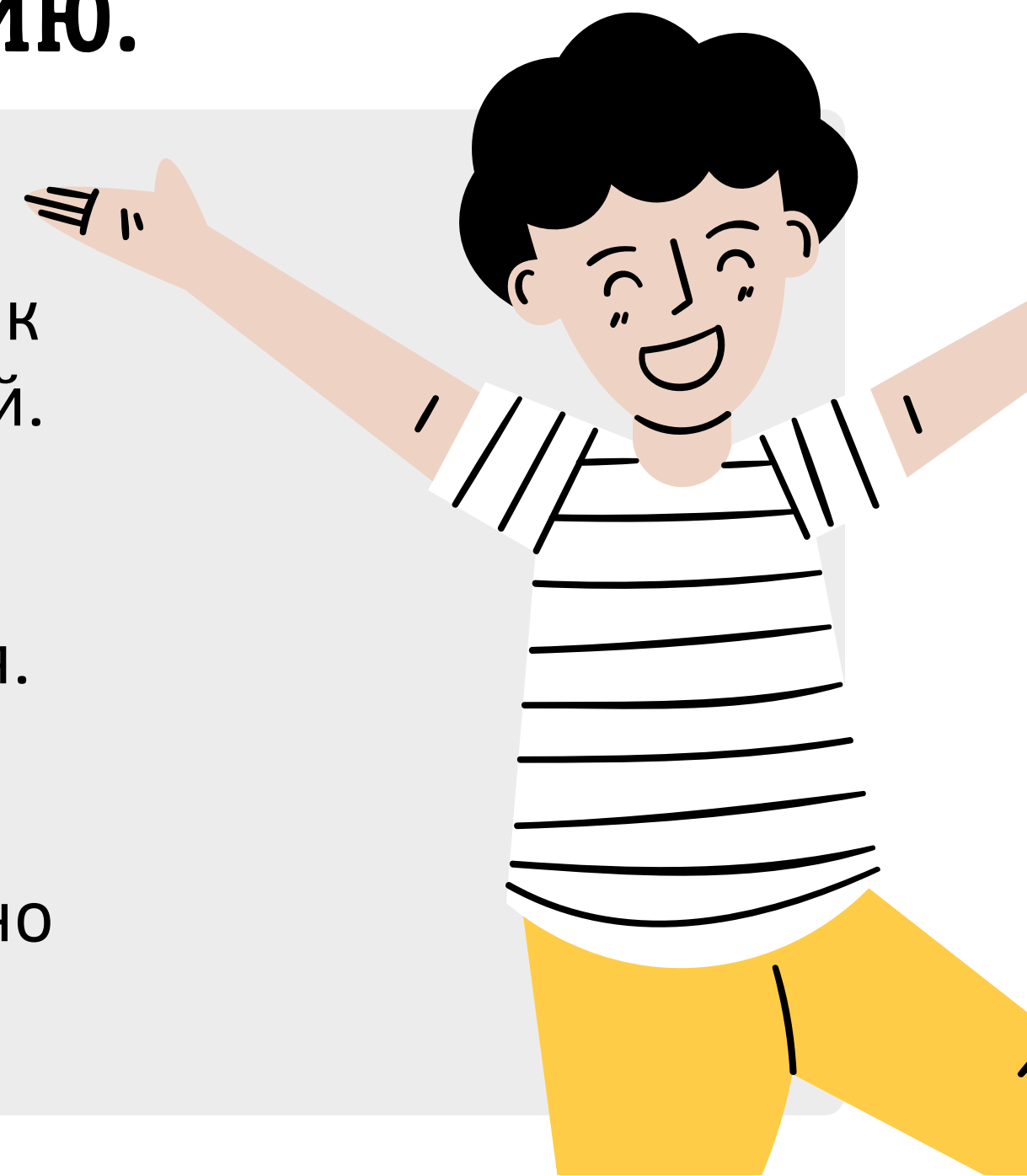


Подумайте, как плавно, наилучшим образом вы можете прийти к такому расписанию.

Например, ложась спать на 10-15 минут раньше и просыпаясь на 10-15 минут раньше, постепенно приходя к естественному расписанию, задуманному самой природой.

Попробуйте хотя бы 2-3 недели пожить по такому расписанию. Ощутите прилив сил, энергии и вдохновения. Возможно, вам понравится жить в состоянии потока.

Ведь чтобы получить качественно новые результаты, важно внедрять в свою жизнь качественно новые системы.





Благодарю

Кстати, сегодня вам доступно
специальное предложение и бонусы от
меня, [переходите по ссылке](#)

