

Гормональний режим

Нам відомо, що гормони впливають на фізичний та емоційний стан кожної людини. А ось те, що гормони мають свій розпорядок дня мало хто знає.

Якщо регулярно порушувати гормональний режим, організм виснажується, настрій погіршується, а працездатність та продуктивність праці падають. Саме тому важливо їсти, спати, працювати та відпочивати та тренуватися своєчасно. Як же потрібно планувати свій день, щоб завжди бути здоровим, щасливим та продуктивним?



Розглянемо послідовність гормонального розпорядку дня і його особливості:

До 6:00 кожного дня починає вироблятися серотонін - гормон щастя. Саме тому для покращення настрою важливо просинатися рано.

О 6:00 починає вироблятися кортизол - гормон активності та стресу. Можна планувати свій день, адже кортизол покращує логічне мислення. Також важливо протягом наступної години випити півлітра чистої води, таким чином ви зможете вимити гормон стресу, а чим менше стресу, тим більше продуктивності.

О 7:00 закінчується дія мелатоніну - гормону природного сну та стимуляції захисних функцій імунної системи організму. В цей час

якість сну дорівнює нулю, тому спати у цей час немає ніякого сенсу.

О 8:00 статеві гормони, які ще називають стероїдами починають активно працювати. Вони відповідають за формування м'язового каркаса, а це означає, що самий час робити ранкову зарядку, відвідати спортзал, чи долучитися до будь-якого іншого фізичного навантаження.

З 10:00 до 14:00 пік роботи нейrogормонів, що відповідає за пам'ять, увагу та можливість запам'ятати щось. Відповідно цей час вважається кращим для розумової діяльності та концентрації.

З 14:00 до 16:00 починає діяти соматотропний гормон Він викликає пасивність, тому ви можете спостерігати за собою різке бажання відпочити. Після відпочинку краще за все трохи розім'ятися, оскільки цей гормон також пов'язаний з кількістю м'язової тканини.

О 17:00 кортизол поступово починає сповільнюватися. Пора закінчувати активну інтелектуальну діяльність. В цей час приймати важливі рішення не варто.

О 21:00 мелатонін переходить в активну фазу дії, завдяки цьому гормону температура тіла починає знижуватися і нам хочеться теплоти та турботи від близьких. Це чудовий час для сімейного відпочинку.

З 22:00 гіпофіз починає виділяти ендорфіни (гормони, що наділені наркотичною дією). Якщо ви зможете регулярно засинати у цей час, то організм вчасно починає перезавантажуватись і це сприятиме мінімізації стресу на фізичному рівні.

З 22:00 до 4:00 – час найцінніший для сну, якщо ви ігноруєте відпочинок у ці шість годин, ви шкодите своєму організму.

О 2:00 гормон росту починає активно діяти завдяки його дії дорослі зберігають свою красу, молодість, здоров'я, а діти «літають уві сні».

Складено за матеріалами МОЗ України