КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА

Здоровье | **Здоровье**

БОРЩЕНКО Мария (09:00)

Пять веских доводов переделать себя из совы в жаворонка

И как сделать это с минимальными потерями для самочувствия

Ученые, изучающие сон, выделяют три основные группы людей. «Жаворонки» - ложатся и встают рано. «Совы» - ложатся и встают поздно. «Голуби» - к ним можно отнести половину человечества – умеют приспособиться к любому периоду активности. Традиционно люди первого типа считаются чуть ли не святыми. К слову, «кто рано встает, тому Бог подает». А некоторые спрашивают: «Как это вам удается вставать в 5 утра? Без колдовства не обходится, вероятно». Справедливо ли это? Есть ли у жаворонков преимущества перед остальными представителями рода человеческого? И если да, то - что это за преимущества?

1. Самое важное – конечно, здоровье. На тему здорового духа у жаворонков проведено множество исследований. Одно из них – широкомасштабное исследование Калифорнийского университета 2002 года. В нем принимали участие около миллиона мужчин и женщин. Ученые выяснили, что люди, которые спят больше восьми часов в день, имеют на двенадцать процентов больше шансов умереть в более молодом возрасте, чем

те, кто спят меньше. А разве этого мало?

2. Что до психического здоровья, то, по словам доктора Йорга Хубера из Университета Роэхемптона, жаворонкам гораздо проще подстроиться под современный темп жизни и они почти никогда не заедают стресс.

3. Жаворонки лучше питаются. Вместо того, чтобы валяться в постели, а потом терзать себя чувством вины за не сделанные дела, встаньте пораньше. Так можно успеть позавтракать – хорошей здоровой пищей. Все, что вы успеете в суете суетной – это пара бутербродов, что вряд ли можно считать частью здорового образа жизни.

4. Еще один эффективный довод в пользу «ранних пташек» - это, естественно, настоящая пропасть освобождающегося времени. Всего два часа в день прибавят около шести лет активной и счастливой жизни. Неслабо, да? Врачи в голос твердят, что утренние часы – это «золотые» часы. Можно делать что угодно – искать клиентов, проводить встречи, планировать свой день – утром дела сами себя делают, словно по волшебству. Доказано, что просыпаясь рано – и в одно время – вы постепенно приспособитесь сохранять бодрость и тонус на протяжении долгого рабочего дня.

5. Преимущество жаворонков, как ни удивительно, связано с потерей лишнего веса. Ученые выяснили, что у людей, которые встают рано, всегда хорошая фигура, в отличие от тех, кто любит поспать. Почему? Ответ – витамин D. Известно, что он образуется в коже под воздействием УФ-лучей и участвует в жировом и углеводном обмене. Совы страдают нехваткой этого «солнечного» витамина, потому что предпочитают выходить на улицу после обеда, изрядно повалявшись в постели. В этом и причина их частого лишнего веса. Похудеть совам тоже труднее - они, как правило, поздно ужинают, когда эндокринная система уже «засыпает» и потому многие полезные вещества не усваиваются, зато откладываются непереработанные «пустые» калории.

ВАЖНО!

Уже захотелось начать вставать пораньше? На самом деле, это не так сложно, как кажется. Достаточно учитывать несколько моментов.

- Вы ведь становитесь жаворонком не просто так, правда? Если да, то можно сразу эту затею забросить, усилия ни к чему не приведут. Образ жизни ранней пташки должен стать не самой целью, а только средством к ее достижению. Поставьте перед собой определенную задачу – поправить здоровье, получить повышение, проводить больше времени с детьми – что угодно. Точно определите для себя, чего именно вы хотите. Просыпаться на пару часов раньше гораздо легче, если есть УСТОЙЧИВЫЙ МОТИВ.

- Если решились кардинально переделать режим дня, лучше не отступать после первого же раннего пробуждения. Этим вы только испортите себе настроение. Самое важное для начинающего жаворонка – выработать привычку. Да, да, привычка – характер – судьба, вы все правильно понимаете. Доказано, что около 13 недель ЕЖЕДНЕВНОГО выполнения какого-либо действия формируют прочный навык. Так что регулярность – ключевой момент.

- Необходимо также просыпаться каждый день в ОДНО И ТО ЖЕ время. Большие отклонения от режима собьют ваш драгоценный биоритм. И, конечно же, чтобы нормально вставать утром, надо научить себя ложиться пораньше вечером. Для нормального сна необходимо 7-8 часов. Вот и считайте, чтобы приучить себя вставать, допустим, в 7 утра, ложиться так, чтобы выспаться, нужно не позже чем в полночь.

- Есть один старый прием. Можно его условно назвать «Часы в голове». Посмотрите на циферблат любых часов – для большей эффективности можно взять ваши самые любимые. Зафиксируйте в воображении цифры и стрелки – настолько, чтобы вы могли видеть их, закрыв глаза. Уже в постели настройте свой биологический будильник на желаемое время. Постарайтесь заснуть, сосредоточившись на часовых стрелках. Это упражнение – осознанно или нет – применяют большинство людей, которым удается вставать в любое заданное время.

- САМОВНУШЕНИЕ – эффективная вещь. С самого детства взрослые твердили нам, что все в этом мире дается с неимоверным трудом. И мы не находили причин им не верить, хотя это далеко не всегда так. Чтобы стать жаворонком, достаточно просто убедить себя в этом, снять ограничения. Скажите себе: «Я всегда встаю с первыми лучами солнца, я ранняя пташка». Представьте, как откидываете одеяло, встаете с постели, наливаете воды в стакан, улыбаетесь – вы чувствуете себя бодро после хорошего отдыха. Покажите себе, что нет ничего противоестественного или невозможного в том, чтобы вставать спозаранку. Воспринимайте это как самую обычную вещь. Преодолейте внутренний барьер – и все встанет на свои места.

Конечно, то, что организм получает во время сна, не может обеспечить ни один витамин. Но если убивать на сон слишком много времени, жизнь со всеми ее радостями может благополучно пройти мимо – не позволяйте этому случиться.

Вернуться на главную