

ТВОЙ СОН — ТВОЯ СИЛА

Инструкция
по здоровому
отдыху



ОГЛАВЛЕНИЕ

Сколько нужно спать	2
Часы сна	3
Почему регулярность	4
Как наладить режим	5
Пространство для сна	5
Вечерние привычки	6
Питание перед сном	8
Гайд по вечерней визуализации	10



ВАЖНО

Этот гайд может показаться объёмным, но его цель — не просто прочтение, а **внедрение**. Новые результаты появляются только через новые действия. Без изменений в привычках не будет изменений в жизни. Это не просто информация — это приглашение к действию.

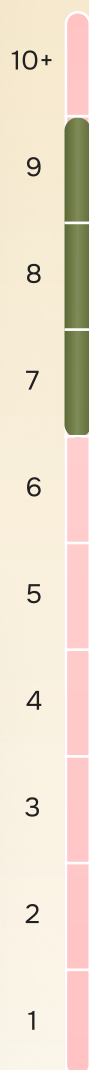
СКОЛЬКО НУЖНО СПАТЬ?

> 9 часов в сутки

- может быть маркером нарушений
- не улучшает восстановление
- иногда связано с ухудшением здоровья

< 7 часов в сутки

- формируется «долг сна»
- повышаются: усталость, тревожность, риск сердечно-сосудистых проблем
- снижаются концентрация и иммунитет



7-9 часов в сутки

- оптимум для здоровья
- это время полного восстановления организма



Главная мысль

Не меньше и не больше –
важен диапазон 7–9 часов.

ОПТИМАЛЬНЫЙ РЕЖИМ СНА

Ложиться:
22:00–23:00

Вставать:
в одно и то же время

Даже в выходные

Главное – регулярность



Сон =
не только часы,
а стабильность



Организм
любит
повторяемость



Режим настраивает
«внутренний
будильник»

ПОЧЕМУ ЭТО ВАЖНО?

01

быстрее
засыпаете

02

глубже
сон

03

легче
просыпаетесь

04

меньше
стресса

Биоритмы



Свет утром → бодрость



Темнота вечером → мелатонин



Экраны и хаос сбивают ритм

Если режим
нарушен
мелатонин
вырабатывается
не вовремя
и даже долгий сон
не даёт отдыха

Как настроить режим?

- ✓ Сдвигайте время на 30 минут постепенно
- ✓ Создайте вечерний ритуал (чтение, душ, дыхание)
- ✓ Приглушайте свет за 1–2 часа



Регулярный режим =

лёгкое засыпание + глубокий сон + утренняя энергия

СПАЛЬНЯ И СОН

Спальня должна помогать засыпать, а не мешать.

Неподготовленная среда = поверхностный сон и слабое восстановление.



Свет

- Полная темнота = выработка мелатонина
- Убрать индикаторы и лишний свет
- Маска для сна – если нет возможности затемнить комнату



Температура и воздух

- 16–20 °С – слегка прохладно
- Проветривание 10–15 мин перед сном
- При сухом воздухе – увлажнитель



Комфорт постели

- Удобные матрас и подушка
- Натуральные ткани (хлопок, лён)
- Спокойные цвета



Тишина

- беруши или белый шум при необходимости
- Убрать ТВ, компьютер, рабочие вещи



Минимум отвлечений

- Спальня = только сон и отдых
- Зонирование при совместном проживании
- Работа – вне спальни

Среда сна = температура + темнота + тишина + комфорт + отсутствие отвлечений.

Чем чище среда – тем глубже сон.

ВЕЧЕР И СОН

Сон начинается **до кровати**. Вечерние действия либо успокаивают нервную систему, либо разгоняют её.



Гаджеты — стоп за 2 часа

- Экран ↓ мелатонин
- Информация перегружает мозг
- Засыпание становится сложнее



Короткие видео = «разгон» мозга

- Дофамин → привыкание
- Потеря чувства времени
- Фоновая тревожность



Новости вечером

- Негатив = сигнал угрозы
- Повышается тревожность
- Появляются навязчивые мысли



Работа перед сном

- Поддерживает стресс
- «Кровать = работа»
- Мысли о задачах ночью

ВЕЧЕР И СОН

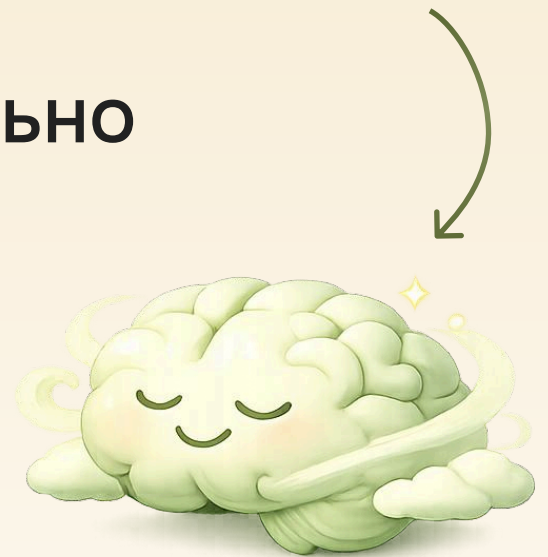
Чем заменить?

- ✓ Тёплый приглушённый свет
- ✓ Книга / спокойная музыка
- ✓ Ритуал: чай + 10 мин записей
- ✓ Тёплый душ
- ✓ Разговор с близкими



Дополнительно

- ✓ Меньше света за 1–2 часа
- ✓ Без кофе после 16:00
- ✓ Без алкоголя
- ✓ Осознанно завершить день



Главная мысль

Вечер = замедление.
Чем спокойнее ритуал, тем легче
засыпание и глубже восстановление.

ЕДА И СОН

То, что и когда вы едите вечером, влияет на сон и работу ЖКТ. Ночью тело должно восстанавливаться, а не переваривать пищу.

Почему не стоит есть перед сном

01 ×

Пищеварение мешает восстановлению

02 ×

Активируется «режим действия», а не отдыха

03 ×

Повышается температура тела

04 ×

Риск изжоги, тяжести, вздутия

Как страдает ЖКТ

Желудок не успевает «отдохнуть»

Возможны запоры и вздутие



Сбиваются биоритмы кишечника

Поздний сахар → скачки глюкозы → ночные пробуждения

ЕДА И СОН

Что исключить вечером

- × Жирное, жареное, острое
- × Сладкое и мучное
- × Фастфуд
- × Кофе, энергетики, шоколад
- × Алкоголь (ухудшает фазы сна)



Как выстроить ужин



За 2,5–3 часа
до сна



Белок + немного
сложных углеводов



Лёгкий, тёплый,
без переедания



Главная мысль

Ночью организм восстанавливается.
Дайте ЖКТ отдохнуть – заснёте легче и проснётесь бодрее.

ПИСЬМО И ТАЙНОЕ МЕСТО

Техника для мягкого перехода ко сну через письмо и визуализацию.

Цель – снизить тревожность и создать чувство внутренней безопасности.

Шаг 1

Письмо себе в детство

Напишите от руки письмо
маленькому себе:

- отметьте свои достижения
- поддержите и ободрите
- заверьте: всё сложится хорошо

 Эффект:

высвобождение эмоций +
внутреннее принятие +
снижение тревоги

Шаг 2

Спрятать письмо (в воображении)

- Закройте глаза
- Представьте укромное место
вне дома
- Спрячьте письмо там

 Символ:

безопасность и поддержка
внутри вас.

ПИСЬМО И ТАЙНОЕ МЕСТО

Шаг 3

Путь к тайному месту (в постели)

Представьте знакомый маршрут из детства. Подключите чувства:

 свет и цвета

 движение ветра

 звуки

 запахи

 ощущение тела и дыхания

 текстуры

С каждым шагом – больше покоя, глубже дыхание, медленнее мысли.
Сон может прийти прямо во время маршрута.

Почему это работает

- ✓ Письмо снижает эмоциональное напряжение
- ✓ Визуализация с участием всех органов чувств замедляет нервную систему
- ✓ Мозг переключается из «действия» в «отдых»



ПИСЬМО И ТАЙНОЕ МЕСТО

Как усилить эффект

- ✓ Пишите от руки
- ✓ Не спешите
- ✓ Если мысли отвлекают – вернитесь к деталям пути
- ✓ Фокусируйтесь на ощущениях



Символическое завершение

(по желанию)



Сделать кораблик
или самолётик



Отпустить его как знак
завершения дня



Спрятать письмо
в реальном месте



Суть практики

Письмо + образ безопасного пути

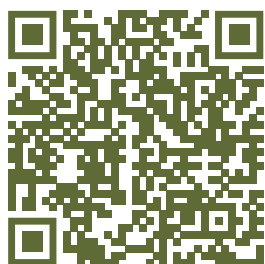
= завершение дня + снижение тревоги + глубокий сон.

Через работу с движением я учу вас понимать своё тело и не бояться двигаться, даже если есть сколиоз, грыжи, протрузии, артроз, диастаз и другие особенности здоровья.

В моих социальных сетях вы найдёте полезную информацию и упражнения от:

- ✓ боли в пояснице
- ✓ напряжения в шее
- ✓ боли в коленях и стопах
- ✓ для улучшения дыхания и женского здоровья (мышцы тазового дна)

13 лет практики: помогла тысячам учеников от 16 до 85 лет улучшить гибкость, осанку и уменьшить боль в спине и суставах.



[YouTube](#)



[Telegram](#)



[Instargam*](#)



[Яндекс Дзен](#)



[Вконтакте](#)