

Никита Метелица

Автор Интенсива и программ
по Биохакингу



10

**лайфхаков, чтобы
лучше спать и
быстрее высыпаться**

Обо мне

- Основал «Российский институт биохакинга и здоровья»
- Обучаю врачей функциональному подходу к здоровью и биохакингу
- Эксперт федеральных телеканалов НТВ, ТВЦ, МИР, РОССИЯ, РОССИЯ24 и др.
- Спикер международной академии PreventAge lifestyle school
- Серийный предприниматель
- Коуч/наставник (life and business); Провел более 500 бизнес-разборов предпринимателей
- Мастер медитации и дыхательных практик (12 лет практики)
- Сертифицированный инструктор по хатха-йоге (6 лет практики)
- Сертифицированный дайвер PADI Advanced open water (более 40 погружений)
- Организатор авторских путешествий и ретритов
- В 2019 году вошел в Топ-5 блогов по саморазвитию в РФ
- Провел более 100 живых выступлений на международных и Российских площадках и более 100 прямых эфиров и вебинаров по темам здоровья, долголетия и биохакинга
- Увлекаюсь горными лыжами, вейкбордингом, изучением науки, природы человека, истории и философии во всех ее проявлениях

10 лайфхаков, чтобы лучше спать и быстрее высыпаться

- 1** Ложиться спать с пустым желудком. Но не голодным. Стараться не есть за 3-4 часа до сна

Почему? Будет тяжелый и беспокойный сон. При переваривании организм не отдыхает. Что лучше поесть, если очень хочется? Не жирную, не острую, не жаренную пищу, - чтобы не возбуждать нервную систему и не загружать кишечник и желудок. Лучше всего легкий салат или травяной чай.

2 Проветрить помещение

Нам необходим свежий воздух, и каждой квартире всегда концентрация катионов в воздухе превышена. Проще говоря, если у Вас нет систем очистки, ионизации, увлажнения воздуха, - на улице воздух лучше, чем дома.

3 Полная темнота в комнате

Либо надевать маску для сна, либо темные шторы. Мелатонин, - гормон сна, - важнейший элемент нашей жизни, и вырабатывается он лучше в полной темноте.

4 Включить night shift на телефоне и ноутбуке после 21 часа

Либо установить программу, уменьшающую синий спектр излучения. Синий спектр называют мусорным светом, и он влияет на выработку нашего мелатонина - гормона сна.

Что такое Night Shift?

Как известно, экраны смартфонов излучают синий свет, который негативно сказывается на здоровье человека в том смысле, что не даёт ему уснуть и вредит сетчатке глаза. Мозг человека воспринимает синий свет экрана как дневной, он мешает организму войти в состояние сна, так как блокирует выработку гормона мелатонина.

Функция Night Shift определяет по часам устройства и геолокации время захода солнца в той местности, где вы находитесь. Затем она автоматически смещает цвета дисплея к более теплему краю спектра. Утром функция восстанавливает обычные настройки дисплея.

Как включить Night Shift?

Если у вас iPhone или Macbook - заходите в "Настройки" - выбираете "Экран и Яркость" - активируете Night Shift, так же нужно будет задать таймер и уровень желтого спектра
Если у вас Android, то нужно скачать приложение "f.lux" и там настроить параметры Night Shift

5 Спать ложиться до 23 часов

Выработка мелатонина активно начинается уже с 21-21:30, следовательно, если хотите восстановиться полностью, надо ложиться спать, когда он вырабатывается эпифизом в активной фазе, ибо после 3 часов ночи, выработка значительно снижается.

6 Вечерний чай заменить на травяной, иван-чай, и другие

Никакого зеленого чая или кофе, если хотите нормально спать (любой зеленый чай содержит кофеин, как кофе, конечно же, и перевозбуждение нервной системы и мозга плохо сказывается на сне)

7 Включить авиарежим на мобильном телефоне на ночь

И не класть его под подушку, либо убрать от кровати телефон (минимизируйте во время сна ЭМИ – электро-магнитное излучение)

8 Перед сном принять теплый душ, либо ванну

Теплая ванна, не горячая, расслабляет тело и сознание, успокаивает нас, и если –

Вы сделаете хороший травяной чай, и примете 20-30 минут ванну, то сон будет как у младенца.

9 Больше употреблять продуктов с триптофаном

Спирулина, соя, кунжут, сыр пармезан и творог, семя подсолнуха, овес, гречка, нут, горох, чечевица и фасоль, пшено, индейка, тофу и другие. Триптофан, это аминокислота, она является натуральным антидепрессантом, который обеспечивает бодрость духа и правильное функционирование нервной системы.

10

Перед сном, проследите, чтобы Вы ложились спать в нормальном расположении духа

Это важно. Любые беспокойства, и информацию наш мозг будет «гонять» во время сна, переводить из кратковременной памяти, в долговременную, что чревато проснуться в таком же состоянии и напряжении, как и вечером.

Что ты можешь внедрить уже сегодня:

- Ложись до 23:00 (максимум до 00:00)
- В полной темноте
- Желательно в тишине
- На пустой желудок
- В проветренном помещении
- Температура 18-22 оптимальная

В этой статье я постарался быть максимально полезным для тебя. Начни применять эти знания уже сегодня и почувствуй прилив большого количества энергии и позитивных эмоций!



**Подписывайтесь на наши социальные сети!
Там мы делимся очень полезным контентом!**



[/biohackingdnk](#)



[/n_metelitsa](#)



[/metelitsanik](#)