

A close-up photograph of a Siamese cat's face. The cat has dark brown fur on its head and face, with lighter brown fur on its ears and around its eyes. Its eyes are a striking blue color. The cat's mouth is slightly open, showing a pink tongue. The background is a plain, light-colored surface.

АЛЕКСЕЙ МИЧМАН

**КАК
ПОБОРОТЬ
СОНЛИВОСТЬ:
16 ПРАВИЛ
БОДРОСТИ**

Алексей Мичман

**Как побороть сонливость:
16 правил бодрости**

«Издательские решения»

Мичман А.

Как побороть сонливость: 16 правил бодрости / А. Мичман —
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-901483-2

Вам нужно знать, как снова себя разбудить и стать энергичным человеком? К счастью, есть несколько простых способов, которые помогут побороть сонливость. Отмечу, что важно пытаться вести такой образ жизни, чтобы вас не клонило постоянно в сон и вам не приходилось совершать над собой усилие, чтобы глаза оставались открытыми.

ISBN 978-5-44-901483-2

© Мичман А.
© Издательские решения

Содержание

Введение	6
1. Кофеин – враг сна	7
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Как побороть сонливость: 16 правил бодрости

Алексей Мичман

© Алексей Мичман, 2019

ISBN 978-5-4490-1483-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Сонливость – прекрасная штука, если она приходит поздно вечером, когда как раз пора в постель, но это явно не то, что вам нужно, когда вы сидите на скучном совещании или когда пытаетесь на свидании очаровать своего визави. И вы точно не будете рады сонливости во время вождения или утренней пробежки. Для таких случаев вам нужно знать, как снова себя разбудить и стать энергичным человеком.

К счастью, есть несколько простых способов, которые помогут побороть сонливость. Отмечу, что важно пытаться вести такой образ жизни, чтобы вас не клонило постоянно в сон и вам не приходилось совершать над собой усилие, чтобы глаза оставались открытыми.

1. Кофеин – враг сна

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.