

A close-up photograph of a Siamese cat's face. The cat has dark brown fur on its face and ears, with lighter fur on its chest and paws. It has striking blue eyes and its pink tongue is visible, sticking out slightly. The background is a plain, light-colored surface.

АЛЕКСЕЙ МИЧМАН

# **КАК ПОБОРОТЬ СОНЛИВОСТЬ: 16 ПРАВИЛ БОДРОСТИ**

**Алексей Мичман**

# **Как побороть сонливость: 16 правил бодрости**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=28511322](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=28511322)  
ISBN 9785449014832*

## **Аннотация**

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.

# Содержание

Введение	5
1. Кофеин – враг сна	6
Конец ознакомительного фрагмента.	7

# **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.