


журнал
**ЗДОРОВЬЕ
ОТ ПРИРОДЫ**
рекомендует

Вероника Климова

Худеем во СНЕ

Биоритмы
стройности



 ПИТЕР®

Вероника Климова

**Худеем во сне.
Биоритмы стройности**

«Питер»

2010

Климова В.

Худеем во сне. Биоритмы стройности / В. Климова — «Питер», 2010

Голодать, сидеть на диетах, не есть после шести, считать калории, выползать из спортивного зала после изнуряющих тренировок – вам нравится такой путь к похудению?! И что вы обретете в конце этого пути: желанную стройность или же срывы, приступы вечернего «жора», непреодолимое отвращение к любым физическим нагрузкам и, главное, быстрое возвращение килограммов, утраченных в период подвигов и свершений? Эта книга не для фанатов самоистязания, а для тех, кто хочет похудеть без экстрима, без отказа от любимых продуктов, с комфортной физической нагрузкой. Потому что худеть мы будем во сне! А днем только закреплять результат, следуя естественным биоритмам своего организма. Вместо того чтобы бороться с природой, мы будем действовать в гармонии с ней и использовать ее силы для достижения результата – стройной фигуры, которая останется с нами навсегда! Данная книга не является учебником по медицине. Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.

© Климова В., 2010

© Питер, 2010

Содержание

Вступление	5
Что такое биоритмы?	7
В царстве ритмов	9
Понимание биоритмов – короткий путь к стройности	10
Кто управляет биоритмами	11
Гормонов слаженный оркестр	12
Главные биологические часы	13
Гормоны и биоритмы	14
В царстве ночных гормонов	15
Взгляни на мир третьим глазом	16
Где ребенок растет, там взрослый худеет!	17
Сон слаще меда	18
Гормоны нашей активности	19
Гормональный хаос	20
Почему толстеет ночной сторож?	21
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Вероника Климова

Худеем во сне. Биоритмы стройности

Вступление

Голодать, сидеть на диетах, не есть после шести, считать калории, выползать из спортивного зала после изнуряющих тренировок – вам нравится такой путь к похудению?! И что вы обретаете в конце этого пути – желанную стройность или же срывы, приступы вечернего «жора», непреодолимое отвращение к любым физическим нагрузкам и, главное, быстрое возвращение килограммов, утраченных в период подвигов и свершений?

Эта книга не для фанатов самоистязания, а для тех, кто хочет похудеть без экстрима, без отказа от любимых продуктов, с комфортной физической нагрузкой. Потому что худеть мы будем во сне! А днем – только закреплять результат, следуя естественным биоритмам своего организма. Вместо того чтобы бороться с природой, мы будем действовать в гармонии с ней и использовать ее силы для достижения результата – стройной фигуры, которая останется с нами навсегда!



Что такое биоритмы?



– Слава Богу, рабочий день позади, а завтра выходной. Жаль, что не отпуск, отдохнуть бы подольше... – Светлана устало посмотрела на подругу Марину. Даже в полумраке кофейни Марине было заметно, что Света выглядит просто измотанной.

– Да, вид у тебя уставший, и огонька в глазах нет. Слушай, тебе ведь так нравилась эта работа! Ты была счастлива, когда тебя взяли в эту фирму, на крыльях летала! Что-то случилось?

– Да я и сама не знаю, что произошло... Вроде бы все, как я мечтала, коллектив нормальный, работа интересная. Но ты же знаешь, я всегда работала в относительно свободном графике, привыкла планировать свое время сама. А здесь график жесткий: с девяти до шести. Вставать в половине седьмого приходится, чтобы не опоздать. Для меня это просто ужас! Вот я и еду, почти не проснувшись, да и на работе до обеда едва-едва ползаю. А утром у нас самая работа, все бегают, клиенты важные приезжают, переговоры. А я засыпаю. Во второй половине дня подъем начинается, я в это время включаюсь в работу, только в это время и успеваю какие-то дела делать. Но только нормальный темп наберу – уже конец рабочего дня. Надо мной коллеги подшучивают, мол, наша Света с утра как муха сонная... Ужасно обидно!

– Конечно, при твоей амбициозности это обидно... Ты же классный профессионал! – улыбнулась Марина.

– Да, но кто теперь об этом знает, кроме тебя. Начальник явно недоволен. Наверное, я просто не создана для работы в жестком режиме... Не могу себя организовать. Что делать, Маринка? Увольняться жалко, это такой шанс! – Света жалобно смотрела на подругу.

– Подожди, я думаю, что не в организованности дело, с этим у тебя все в порядке. Помнишь, как ты в школе всегда спала на первых уроках? А потом в шестом классе, когда мы во вторую смену учиться стали, как ты резко в хорошистки, а потом в отличницы вышла?

– Вроде помню, ну и что?

– А то, что ты классическая сова! Таких еще поискать! Мой тебе совет: подойди к начальнику и поговори с ним, чтобы тебе немножечко сместили рабочий день – чтобы ты могла приходить попозже, ну и уходить соответственно тоже. Если он тебя ценит, то пойдет на это. Попробуй!

На следующий день Светлана поговорила с руководителем, и, к ее удивлению, ей разрешили работать по индивидуальному графику: «Для нас

важен ваш потенциал, поэтому мы пойдем вам навстречу. Ну и конечно, если предстоят переговоры, в которых необходимо ваше участие, потрудитесь приехать с утра». Света была счастлива, потухший было энтузиазм загорелся с новой силой. И при следующей встрече Марина не узнала подругу – та светилась счастьем, взалхлеб рассказывала об успехах в работе и поделилась секретом с подругой, что вскорости ее ждет повышение.

– Вот видишь, Маринка, даже совы могут парить высоко над землей!

Уже ни для кого не секрет, что все люди делятся на сов и жаворонков, что одни люди активны с раннего утра, успевают переделать кучу дел в первой половине дня, а с наступлением сумерек постепенно выдыхаются и предпочитают засыпать в «детское время». А у других, наоборот, утренний переход от сна к бодрствованию в первой половине дня весьма условный, они буквально спят на ходу. Зато после обеда их активность стремительно нарастает и достигает своего апогея к ночи, когда жаворонки уже десятый сон видят.

Наверное, нет такой совы, которая не мечтала бы стать жаворонком в попытке «втиснуть» себя в типичный рабочий график. Но в большинстве случаев такие попытки обречены на неудачу. Может ли несравненная ночная охотница, царица спящего леса, вдруг воспарить навстречу солнечным лучам? Будет ли отважная хищница ловить мушек в небесной синеве и радовать всех звонкими трелями? Нет, да и незачем, ведь ее стихия – это ночь, так велят ей природа и биоритмы. Равно как и жаворонок, певец солнца, в ночное время суток окажется беспомощным, абсолютно неприспособленным к выживанию в темноте.

Столь же тщетна и наша борьба с внутренними ритмами – она лишь вымотает и опустошит. Гораздо разумнее «подстроить» свою жизнь под биоритмы, чтобы сполна воспользоваться силой и мощью, скрытой в них.

Биоритмы, определяющие наш режим сна и бодрствования, – это лишь часть того огромного количества ритмических процессов, которые присутствуют в нашем организме.

В царстве ритмов

Что было бы, если бы у людей исчезла возможность узнавать время по часам? Хаос? Крушение деловой и личной жизни из-за невозможности запланировать встречи в точное время? Возможно, но только поначалу. Совсем скоро мы научились бы находить приметы времени в окружающем нас мире («встречаемся, когда солнце будет над телевизионной вышкой») – и опоздания при этом были бы довольно незначительны.

Кроме того, мы стали бы слушать и находить сигналы времени в самих себе, потому что каждый человек – это часы. Сердце ритмично отсчитывает время нашей жизни, легкие ритмично вбирают кислород. Есть ритмы короткие, протяженностью в секунды, а есть более длительные, колебания которых составляют часы, сутки, месяцы. Взрослея, девушки входят в ритм менструальных циклов – издавна люди заметили их приближенность к месячным циклам, что отразилось в их названии.

Однако ход внутренних часов у разных людей отличается – у кого-то он ближе к реальным часам, у кого-то отстает или опережает их. Ученые провели исследование, которое помогло приоткрыть завесу над загадкой разделения людей на сов, голубей и жаворонков: группа добровольцев в течение месяца жила без возможности узнавать время по часам. Все люди довольно быстро приспособились к такому режиму, ориентируясь по собственным биологическим часам.

Но вот что удивительно: большая часть людей, оставшихся без часов, вскоре начинали жить так, словно в сутках 25 часов, – этот режим оказался для них наиболее комфортным. Очевидно, что этим несовпадением внутреннего и реального времени и объясняется ощущение «недостающего часа в сутках», которое присутствует в жизни многих людей. В то же время у некоторых испытуемых в сутках «оказалось» 26 часов, а у некоторых – 23. Конечно, люди с разной внутренней длиной суток чувствуют себя в жизни абсолютно по-разному – один прекрасно вписывается в общий жизненный ритм, а другой всегда в аврале.

Большинство процессов в организме, благодаря которым мы живем, можно схематически изобразить в виде маятников или песочных часов. Ритмы – это то, что позволило человеку приспособиться к окружающему миру, это необходимое условие выживания.

Любая клетка в организме работает ритмично, ей не требуется спрашивать, сколько времени, для того, чтобы запустить те или иные процессы.

Понимание биоритмов – короткий путь к стройности

Один из самых важных биоритмов для нас – это суточный ритм. При помощи суточных циклов организм приспосабливается к вращению Земли. Ребенок появляется на свет без установленных суточных ритмов. Но уже в первые месяцы жизни малыш встраивается в ритм взрослой жизни: бодрствование переносится на светлое время суток, ночной сон удлиняется.

В течение суток у человека постоянно меняется скорость внутренних процессов, быстрота реакции, способность к физической и умственной активности. Исследования показывают, что минимум работоспособности и качества труда (наибольшее число ошибок) отмечается в 2–4 часа ночи. Железнодорожные и авиадиспетчеры, например, допускают в ночную смену в 2 раза больше ошибок, чем на аналогичной работе в дневное время.

Наибольшая точность решения логических задач бывает в утренние часы, а в последующем число ошибок увеличивается. Скорость ответов, наоборот, постепенно повышается к середине дня, после чего так же медленно падает. В то же время биоритмы каждого человека имеют свои особенности. Люди, нашедшие свой ритм жизни, добиваются успеха. Они не тратят время на бесцельную борьбу с собой, они максимально используют возможности своего организма на пике его активности и дарят ему отдых в период спада.

Изучив свои биоритмы, мы сможем лучше реализовать себя. Кто знает, сколько гениальных идей, сколько чудесных замыслов мы не воплощаем в жизнь или же вообще не даем им родиться из-за того, что наш внешний ритм жизни не соответствует внутренней активности организма!

Если наша цель и наш успех – это стройность, то суточные биоритмы чрезвычайно важны для нас. Если мы поймем ритмы нашего организма, если научимся жить в гармонии с ними, то путь к стройности и здоровью окажется намного короче и легче, чем мы предполагали. Итак, в путь!

Кто управляет биоритмами

«Утром я абсолютно не хочу есть, зато вечером такой жор нападает!» – жалуется Аня.

«Вчера просыпаюсь – настроение ужасное. Вроде бы все в порядке, а на душе такая тоска. До обеда ходила, мучилась вопросом – с чего бы это? А потом сообразила наконец, что вот-вот критические дни должны начаться, прямо Америку открыла!» – смеется Лиза.

«Зимой я всегда в сонливость впадаю. Да еще килограммы прибавляются, хотя стараюсь есть поменьше», – сетует Паша.

Большинство процессов в нашем организме происходят без участия нашего сознания. Попробуйте заставить сердце забиться быстрее усилием воли – ничего не выйдет! Но вот сидим мы спокойно за своим рабочим столом, и вдруг телефонный звонок – это ОН. И готово – дыхание участилось, сердце застучало, кровь к щекам прилила, – коллега за соседним столом улыбается понимающе. Что произошло? Нервы? Да, конечно.

Но в теснейшем сотрудничестве с нервной системой работает другая система, гормональная, или эндокринная. Учащение дыхания, сердцебиение, прилив крови к лицу при волнении происходят из-за выброса гормона адреналина из коры надпочечников, которые являются частью эндокринной системы. Именно с этой системой связано формирование всех биоритмов нашего организма.

Нежелание есть по утрам и вечерний «жор». Ощущение легкости бытия и собственной привлекательности в середине менструального цикла и унылое настроение с ощущением никчемности перед «критическими днями». Потребность «горы сворачивать» в июле и мечта надолго впасть в спячку в феврале... Все это биоритмы, все это гормоны.

Гормонов слаженный оркестр

Человеческий организм можно сравнить с оркестром, состоящим из огромного числа разнообразных инструментов. Когда каждая часть этого живого оркестра от сложных систем до самой малюсенькой клеточки действует как должно, рождается красивая гармоничная музыка нашего здоровья. Рассогласованность – это какофония, это болезни.

Но, как известно, слаженность звучания любого оркестра зависит в первую очередь от дирижера. Поэтому и в нашем организме есть органы и системы, главное назначение которых – регуляция работы всего организма, поддержание на должном уровне гомеостаза (состояния внутренней среды нашего организма). К таким системам-дирижерам относятся прежде всего нервная и эндокринная (гормональная) системы. Органы эндокринной системы вырабатывают и выделяют в кровь вещества, которые называют гормонами (от греч. *hormao* – возбуждаю).

Гормоны и гармония – неслучайно эти два слова столь созвучны. Гормоны являются эффективными средствами коммуникации между органами и тканями, объединяют их в единое целое, и именно тонкое взаимодействие ансамблей гормонов создает и поддерживает гармонию в живом организме. Именно гормоны определяют наше настроение, самочувствие, ритм работы наших внутренних органов. С током крови их приносит к каждой клеточке нашего тела, а вместе с ними поступает информация о том, как нужно жить дальше: повысить активность или отдохнуть, какие вещества нужно выделить в окружающую среду, а какие должны остаться внутри клетки.

В состав эндокринной системы входят гипофиз, половые, щитовидная и паращитовидная железы, железистые клетки надпочечников, поджелудочной железы, кишечника.

Таким образом, эндокринную систему также можно представить как своеобразный оркестр, состоящий из множества желез, роль дирижера в котором принадлежит гипоталамо-гипофизарной системе.

Гипофиз – это главная железа человеческого организма, он вырабатывает гормоны, влияющие на работу всех остальных желез. То есть в гипофизе вырабатываются гормоны, которые действуют не на органы, а на другие железы.

Главные биологические часы

Но и гипофиз – это не последняя инстанция, а всего лишь исполнительная власть. Высшей законодательной властью в эндокринной системе обладает гипоталамус. Именно он реагирует на все изменения в организме и окружающей среде и приказывает всем подчиненным железам, какие именно гормоны вырабатывать. В гипоталамусе расположены центры, отвечающие за работу всех гормональных желез, за поддержание температуры тела, за водно-солевой обмен.

Гипоталамус ученые считают центральными биологическими часами организма, здесь формируются ритмы, в том числе и суточные. Его работа не зависит от нашей воли. Известно, что даже если прекращается работа обоих полушарий головного мозга, отвечающих за разумную деятельность, суточные ритмы не нарушаются. Биологические часы устойчивы к изменениям во внешней среде – это важно для сохранения суточных и других ритмов в нашем изменчивом мире.

Гормоны и биоритмы



В период бодрствования наша физиология в основном настроена на переработку накопленных питательных веществ, чтобы получать энергию для активной дневной жизни. Во время сна, напротив, питательные вещества накапливаются, происходит восстановление и «починка» тканей. Эти изменения обмена веществ регулируются эндокринной системой, то есть гормонами.

В царстве ночных гормонов

Именно в ночное время вырабатываются те самые гормоны, которые способствуют переработке энергетических запасов, жиров и образованию мышечной ткани. То есть ночь – это время, когда организм восстанавливается, готовится к предстоящему дню. Какие же гормоны помогают ему в этом?

Взгляни на мир третьим глазом

Во-первых, это удивительное вещество мелатонин. Он вырабатывается в так называемой шишковидной железе, или эпифизе. Функции этого органа, находящегося в головном мозге, до сих пор покрыты мраком неизвестности даже для ученых. Некоторым животным, например дельфинам, эпифиз помогает ориентироваться в пространстве, реагируя на изменение освещенности, то есть выполняет роль «третьего глаза».

В человеческом организме эпифиз долгое время считался бесполезным, «лишним» органом. Но оказалось, что человек, лишенный эпифиза (из-за опухоли, операции), теряет способность к нормальному сну, у него нарушаются все внутренние ритмы. Такие люди не могут адаптироваться к различным ситуациям, они быстро стареют, часто умирают от онкологических заболеваний.

Оказалось, что именно шишковидная железа дарит нам чудо, название которому мелатонин. Он влияет на способность засыпать в темное время суток, определяет глубину и продолжительность сна. Благодаря ему снижается температура тела во время сна и замедляются многие процессы в организме.

Сигналом к запуску выделения в кровь мелатонина является изменение освещения, то есть эпифиз активен в темное время суток, поэтому и у человека шишковидную железу можно считать «третьим глазом».

Где ребенок растет, там взрослый худеет!

– Слушай, гномик Вася, чего это ты такой маленький? Мало каши ешь?

– Да при чем здесь каша! У меня это... соматотропного гормона не хватает!

Но мелатонин отправляется на ночную прогулку по организму не один, а в компании с другим удивительным веществом. Официальное его название довольно сложное – соматотропный гормон, сокращенно СТГ. А еще его называют гормоном роста. Говорят, дети растут во сне. Так вот, это правда! Происходит это благодаря гормону роста, который также имеет обыкновение вырабатываться ночью.

Но это доказывает только то, что сон важен именно для детей. А взрослому-рослому человеку разве нужен этот гормон? Оказывается, еще как нужен! Особенно тем, кто хочет быть стройным и долго оставаться молодым. Потому что именно гормон роста делает две вещи, которые нам так необходимы: способствует расщеплению жира и увеличивает мышечную массу.

Дело в том, что соматотропный гормон – это главный жиромобилизирующий гормон организма. Жиры в той форме, в которой они откладываются в организме, не способны быть источником энергии. Для того чтобы из балласта превратить жир в активную форму, нужно включить жирорасщепляющие ферменты. Именно этим и занимается СТГ – соматотропный гормон. Он расщепляет жиры в клетках на компоненты, способные выйти из клетки и с током крови достичь тканей мышц, сердца и других органов, где они могут использоваться для выработки энергии. То есть гормон роста стимулирует клетки к производству энергии и сжиганию жирных кислот.

Кроме того, соматотропный гормон роста способствует увеличению синтеза белка, что ведет к росту мышц, обновлению кожи и тканей внутренних органов.

Новая эра в изучении СТГ началась в 1991 г., когда было доказано, что именно недостаток соматотропного гормона приводит к возрастному ожирению с накоплением жира в области живота, потере мышечной массы, медленному заживлению ран, уменьшению стрессоустойчивости, полового влечения и потенции, к снижению работоспособности. Кости становятся хрупкими и ломкими. Серьезные нарушения возникают в сердечно-сосудистой системе: на стенках сосудов появляется огромное количество атеросклеротических бляшек, резко увеличивается риск развития инфарктов и инсультов.

Ученые установили связь гормона роста с выработкой недавно открытого гормона ожирения – лептина. Он образуется прямо в жировых клетках, то есть чем больше жира, тем больше этого гормона в организме. Лептин стимулирует аппетит и способствует дальнейшему наращиванию жира по принципу «жирок к жирку». Замкнутый круг. И только наш друг гормон роста способен его разорвать – установлено, что чем больше в крови концентрация СТГ, тем меньше в ней лептина. А значит, и аппетит снижается – еще один шаг к красоте и стройности, связанный с гормонами и сном.

Сон слаще меда

Шаг. Еще шаг. Сил уже почти нет, но спасение близко... И вот наконец-то она, венец стремлений, наша кровать. Мало есть на свете вещей, которые в конце трудного дня могут сравниться с этим маленьким постельным раем. Мягкая подушка, родное одеяло – и веки уже смежились, и поток невыразимо приятных ощущений уносит нас в царство грез.

Почему так сладки эти минуты засыпания? Ответ прост: под влиянием наших друзей ночных гормонов в организме выделяются вещества – энкефалины, опиаты, гормоны удовольствия. Словом, естественные наркотики.

В одной старинной сказке девушка, чтобы спасти отца, должна была отгадывать загадки всемогущего властелина, которые были не под силу и мудрецам. В поисках ответа на вопрос «что слаще всего на свете» ученые мужи перебрали все мыслимые и немыслимые сладости, но не дали правильного ответа. И только мудрая девушка ответила верно – слаще всего на свете сон. Она знала, что говорила.

Делая наш отход ко сну столь приятным, организм как бы подчеркивает его важность.

Гормоны нашей активности

Наступает утро, и на смену ночным гормонам приходят гормоны света. Их много, но мы поговорим о трех самых для нас важных. Это гормоны, которые вырабатываются в надпочечниках, – кортизол, норадреналин и адреналин.

Надо сказать, что дневные гормоны начинают вырабатываться задолго до пробуждения, так как утром организм должен быть готов к бодрствованию. Активнее всего образуется кортизол, который приводит к повышению давления, учащению сердечных сокращений, повышению тонуса сосудов и снижению свертываемости крови.

У жаворонков максимум выброса кортизола происходит в 4–5 часов утра. Поэтому жаворонки более активны в утренние часы, но быстрее утомляются к вечеру. Их обычно рано начинает клонить ко сну, поскольку гормон сна, мелатонин, поступает в кровь задолго до полуночи. У сов ситуация обратная: мелатонин выделяется позже, ближе к полуночи, а пик выброса кортизола сдвинут на 7–8 часов утра. Указанные временные рамки сугубо индивидуальны и могут варьировать в зависимости от выраженности утреннего (жаворонки) или вечернего (совы) хронотипов.

Адреналин – это гормон стресса, концентрация которого резко повышается при волнении, в то время как его «напарник» норадреналин – более мягкая форма этого гормона. Его можно назвать гормоном тонуса, вместе с кортизолом он обеспечивает нормальную работу всех органов в период бодрствования.

Гормональный хаос

Что же происходит с гормонами, когда наш режим сна и бодрствования нарушается? Для работы мелатонина и гормона роста необходимо, чтобы человек находился в состоянии сна, – так сложилось в процессе эволюции. Но вот наступает темное время суток, в крови снижается концентрация дневных гормонов, повышается уровень мелатонина, готовится к выходу в кровь гормон роста. Все процессы перестраиваются на восстановление тех ресурсов, что были потрачены за день.

Но что такое? Вопреки внутренним ритмам человек продолжает активную деятельность. Первыми «удивляются» надпочечники: «Что такое, мы настроились на сон, а вам опять требуется адреналин и иже с ним? Поосторожнее, нам ведь нужен отдых!». Но ничего не поделаешь, как говорится, хозяин – барин. И надпочечники делают усилие и выбрасывают в кровь очередную порцию дневных гормонов.

Тут «удивляется» эпифиз – ведь сигналы явно свидетельствуют о наступлении ночи! При чем же здесь дневные гормоны? Почему, несмотря на концентрацию мелатонина в крови, сон не наступил?

Гормон роста тоже не находит условий для своих благих дел – как же можно начинать процессы восстановления, если организм находится в режиме расхода сил?

В результате развивается ситуация, характерная при недостатке гормона роста: жировая ткань не расщепляется, мышечная приходит в упадок. В крови повышается уровень «плохих» жиров – виновников атеросклероза.

Если человек и дальше пренебрегает желаниями своих гормонов, гормональный хаос нарастает, и остается только пожинать его последствия, одним из которых, безусловно, является ожирение, снижение мышечной массы, повышенный риск развития инфаркта и инсульта.

Почему толстеет ночной сторож?

Врачи «скорой помощи», пекари, сторожа, авиадиспетчеры. Что объединяет эти разные профессии? Правильно, необходимость работать ночью. «Ну и что тут такого, – скажете вы, – какая разница, когда спать, главное добрать недостающие часы сна, а в какое время, днем или ночью, – неважно!»

Но статистика говорит обратное: именно представители «ночных» профессий гораздо больше подвержены многим заболеваниям, среди которых болезни сердца и ожирение, чем люди, работающие в обычном режиме. Даже удобный график, позволяющий вволю отоспаться, не устраняет негативных последствий ночных бодрствований.

Потому что сон – это не только состояние покоя, при котором отдыхает большинство наших органов. Сон – это возникшие в процессе эволюции отношения организма с окружающей средой, это важнейшая часть работы биологических часов. Сон – это огромное количество жизненно важных процессов, которые могут происходить только в темное время суток.

Насильственная ломка этого механизма (а именно так организм воспринимает наши ночные трудовые подвиги) приводит к сбою биологических часов, к нарушению обменных процессов.

Ведь ночью обмен веществ ориентирован на запасание, днем – на расходование, независимо от того, спим мы или бодрствуем (мы уже поговорили о гормональной регуляции этих процессов). Поэтому когда мы едим в вечернее и ночное время, а работа в ночное время не обходится без перекусов, – съеденные питательные вещества имеют тенденцию откладываться в жировые запасы.

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.