

**КОСМОС-ВЕБ**

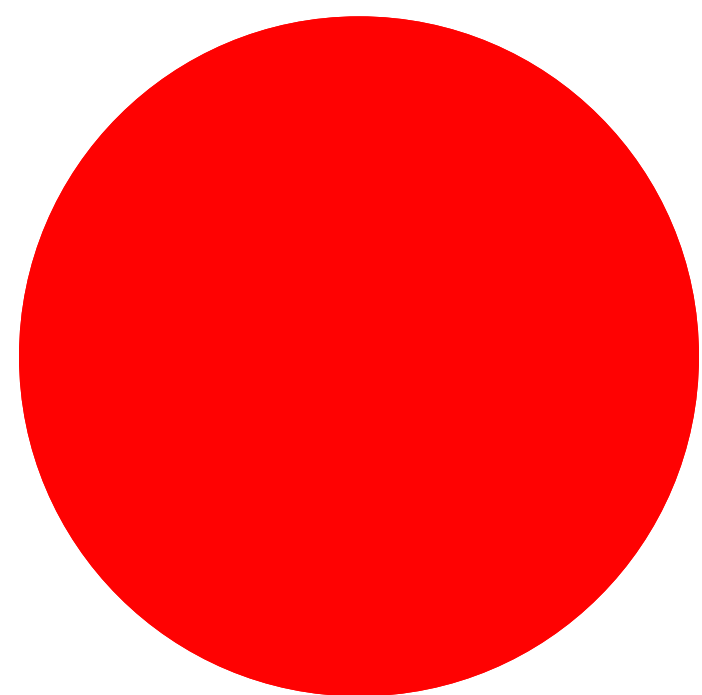
# **Где найти и как сохранить энергию для продуктивной жизни и работы**

**Кириченко Мария**  
QA-специалист

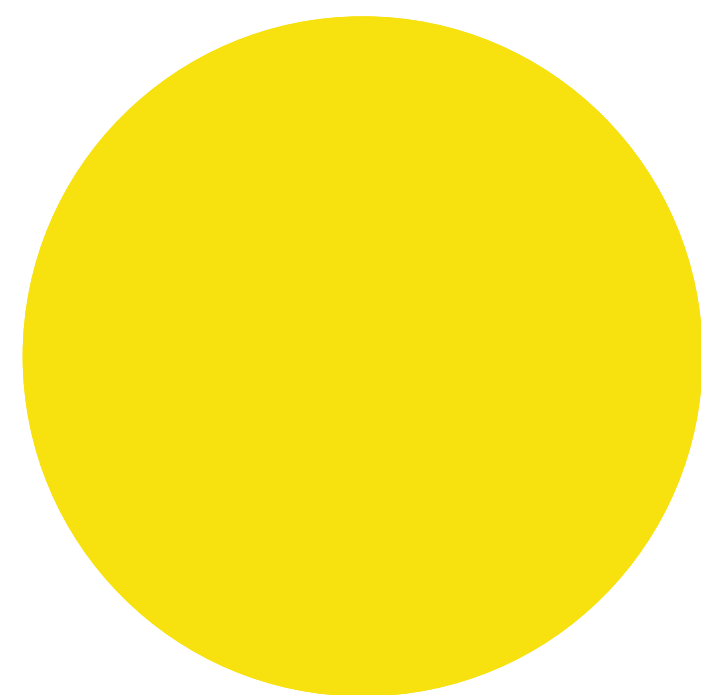
# О чем поговорим

1. Энергия разных видов: где брать и как сохранять
2. Ловушки природы: как обойти

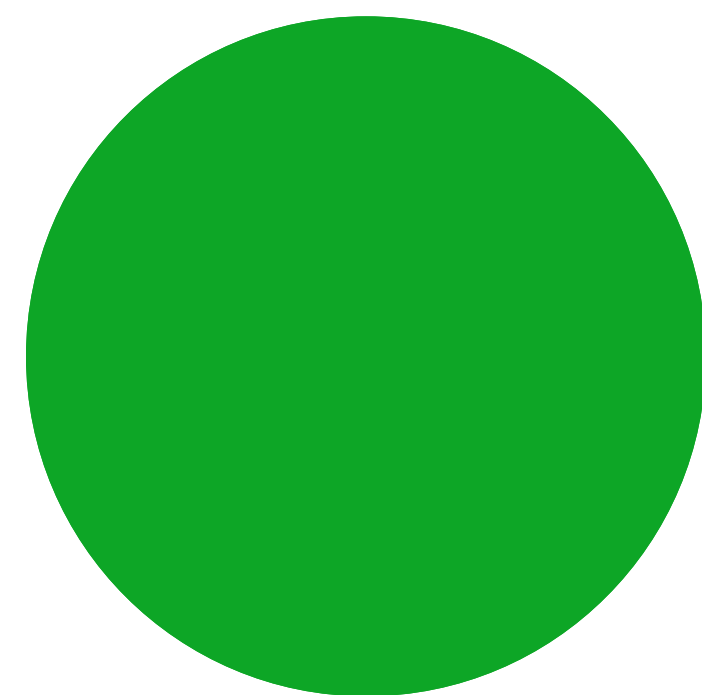
# Виды энергии



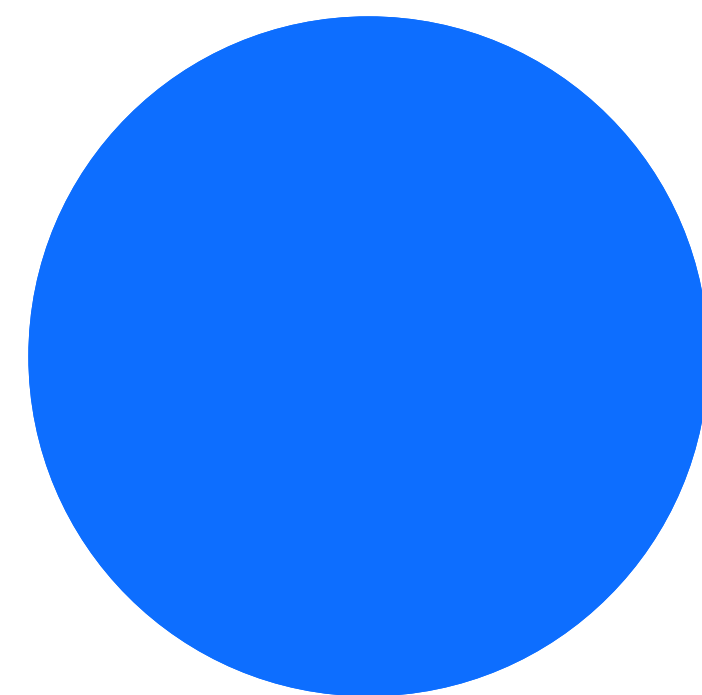
**Физическая**



**Эмоциональная**



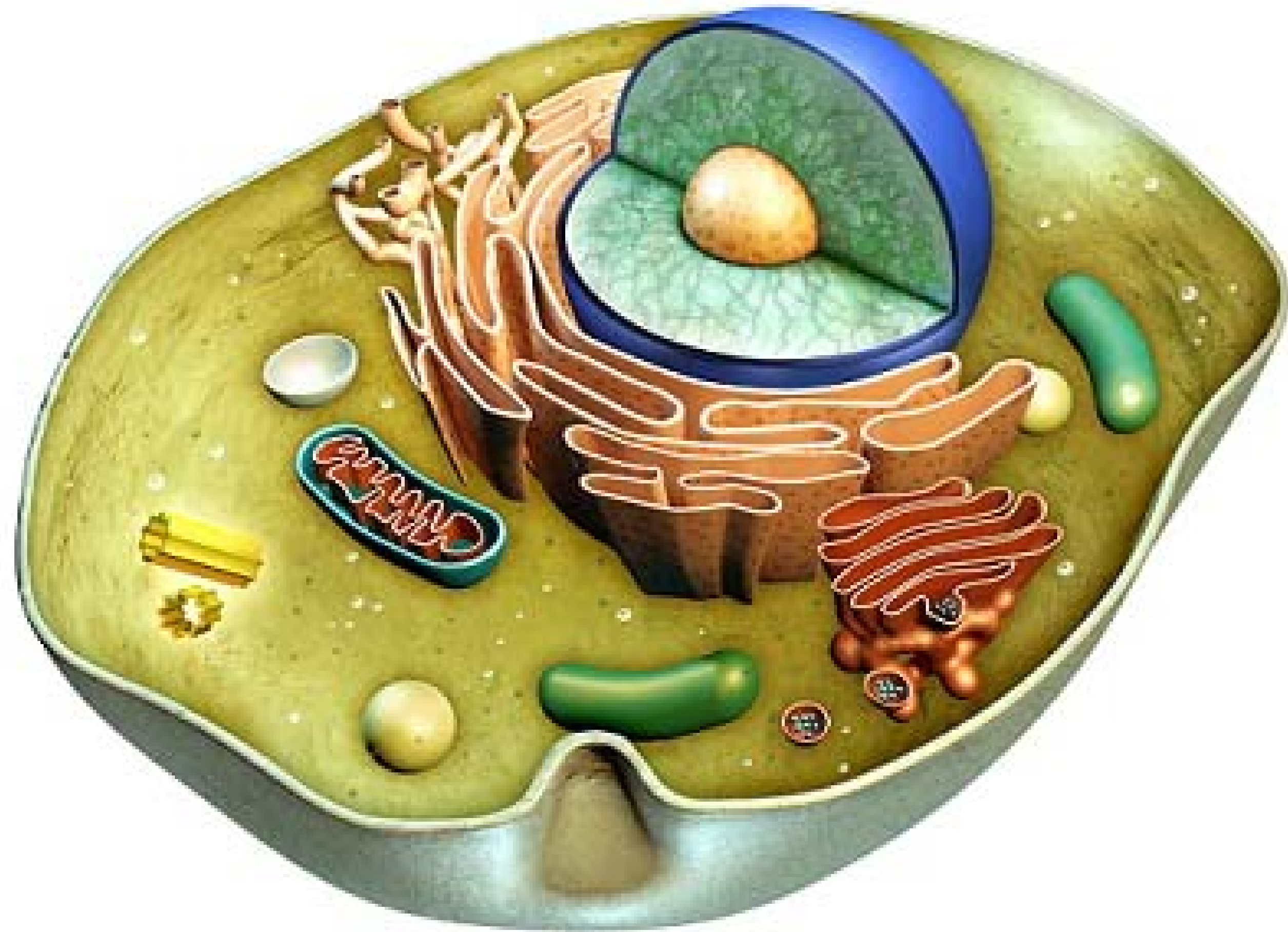
**Ментальная**



**Духовная**

Классификация Джима Лоэра и Тони Шварца

# Физическая энергия



# Забирает

- ✗ разрушающие пищевые привычки
- ✗ плохой питьевой режим
- ✗ курение, алкоголь, наркотики
- ✗ отсутствие физической активности
- ✗ плохой сон, отсутствие отдыха

# Дает и сохраняет

- ✓ контроль здоровья
- ✓ сбалансированное питание и водный режим
- ✓ физическая активность
- ✓ качественный сон и отдых
- ✓ солнце и свежий воздух



# Контроль здоровья

1. Наличие заболеваний

2. **Работа ЖКТ**

3. Гормональный фон

4. Дефициты макро и микроэлементов

	женщины	мужчины
гемоглобин	124-140	130-160
ферритин	«ваш вес» нг/мл	#
магний	$\leq 1$ ммоль/л	#
витамин D	60-80нг/мл	#

# Сбалансированное питание

1. Нормальное количество еды
2. Достаточное количество белков, жиров и углеводов
3. Достаточное количество клетчатки (>25 г)
4. Максимально возможное количество микронутриентов



**Гарвардская тарелка**

# Водный режим

## Basic

1. 30 мл воды на 1 кг веса
2. стакан воды натощак, за 30 минут до еды и через час после еды

## VIP

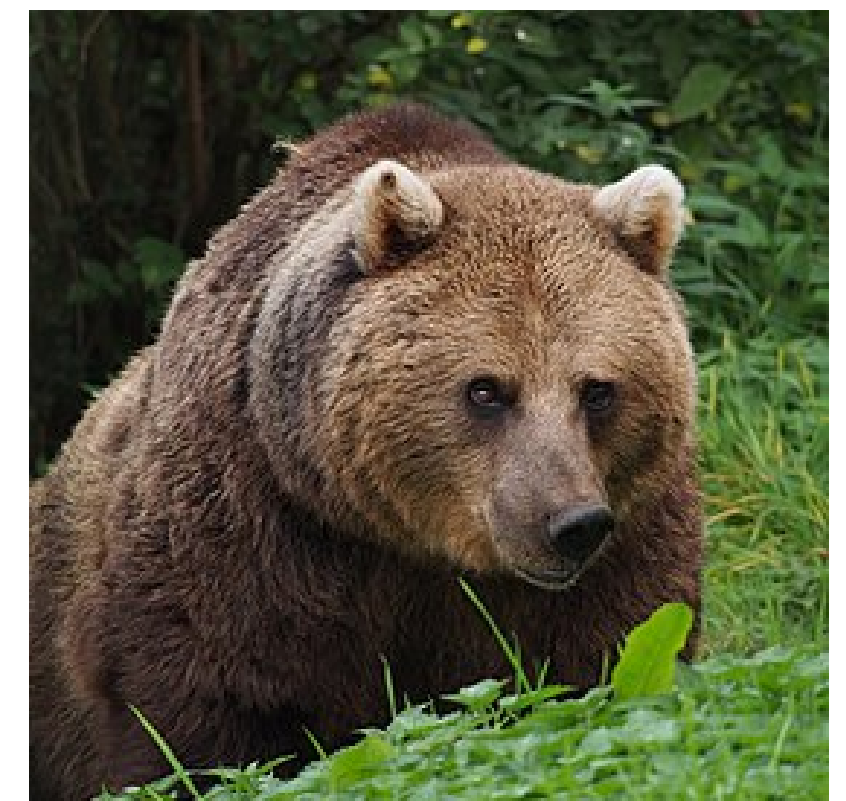
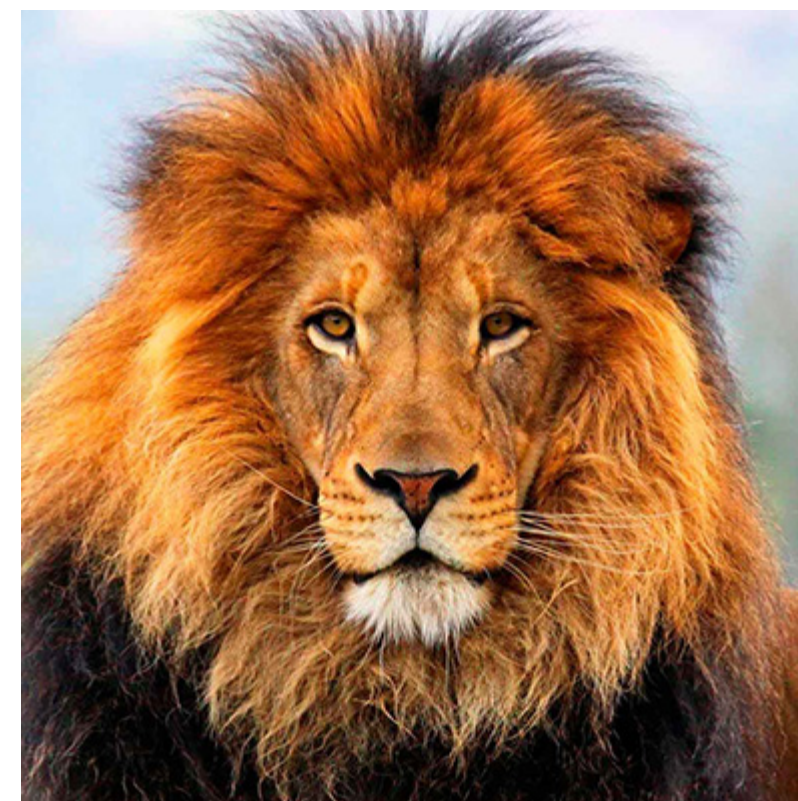
1. ОВП от от -100мВ (милливольт) до -200мВ (от -70 до -200 мВ в теле человека)

## Pro

1. Температура вода от 36-37С (утром до 40С)
2. pH от 7 до 7,5
3. Жесткость 1,5-7°Ж

# Качественный сон

## 1. Выработка своего режима



**Рекомендую почитать:** Майкл Бреус - Всегда вовремя

# Тест

**Что нужно:** электронный градусник, будильник

Измеряйте температуру своего тела и записывайте результаты каждый час, начиная с 17.00 и до сна. Фиксировать график необходимо в течение трех дней.

**Лев:** спад температуры начинается в 19.00

**Медведь:** спад температуры начинается в 21.00

**Волк:** спад температуры начинается в 22.00

# Циркадные ритмы медведя (55% населения)

**7:00** - пробуждение

**7:30** - завтрак

**12:00** - обед

**10:00-14:00** - пик когнитивной активности (умственная работа, обучение)

**14:00-14:20** - сон

**16:00 - 18:00** - время для общения, встреч, переговоров

**18:00-19:00** - спорт

**19:30** - ужин

**20:00-22:00** - пик творческой активности

**22:00-23:00** - замедление: чтение, растяжка, медитация

# Качественный сон

1. Выявление своего режима

2. **Подготовка и условия сна:**

- не пить кофе за 6 часов до сна
- не есть за 3-4 часа до сна
- исключить гаджеты за час до сна (f.lux)
- спать в темноте и прохладе 16-18С

**10 0000**



# Анаэробные vs аэробные нагрузки

	без O2	с O2
1 молекула глюкозы	2	36
1 молекула жирной кислоты	0	146
1 молекула аминокислоты	0	-

Количество синтезируемых молекул АТФ

# Резюмируем

1. Питайтесь разнообразно, сократите по максимуму сахар и трансжиры
2. Пейте не менее **1,5 литров** воды
3. Ходите не менее **10 000** шагов
4. Спите не менее **7 часов**, ложитесь до 00:00

**Эмоциональная энергия**

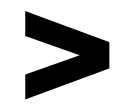
# Забирает

- ✗ обиды
- ✗ страхи
- ✗ ЧУВСТВО ВИНЫ
- ✗ обвинения
- ✗ жалобы

# Дает и сохраняет

1. Прогулки
2. Хобби
3. Творчество
4. Приятное общение
5. Уединение

**если вы это любите!**



ВСЕ, ЧТО УГОДНО

**если вы это не любите!**



**Ментальная энергия**

# Забирает

- ✗ негативные мысли
- ✗ сравнение себя с другими
- ✗ оценка событий и людей
- ✗ сплетни

# Дает и сохраняет

**Дофамин!**

вовлеченность

мотивация

интерес





**Духовная энергия**

# Забирает

- ✗ неосознанность в действиях и мыслях
- ✗ позиция жертвы
- ✗ поиск ответов снаружи, а не внутри
- ✗ тотальный контроль и недоверие

# Дает и сохраняет

- ✓ наличие цели
- ✓ ценности

# Практика «Корневое состояние»

**Вам понадобится:** листок бумаги, ручка и 15 минут

# Практика «Корневое состояние»

1. напишите список минимум 10 событий, в которых вы чувствовали себя счастливым

**Вам понадобится:** листок бумаги, ручка и 15 минут

# Практика «Корневое состояние»

1. напишите список минимум 10 событий, в которых вы чувствовали себя счастливым
2. найдите, что общего в этих событиях (2-3 общих тренда): достижение цели, увидел что-то красивое и т.д.

**Вам понадобится:** листок бумаги, ручка и 15 минут

# Практика «Корневое состояние»

1. напишите список минимум 10 событий, в которых вы чувствовали себя счастливым
2. найдите, что общего в этих событиях (2-3 общих тренда): достижение цели, увидел что-то красивое и т.д.
3. найдите самое яркое (можно оценить каждый тренд по 10 балльной шкале)

**Вам понадобится:** листок бумаги, ручка и 15 минут

# **Ловушки природы**

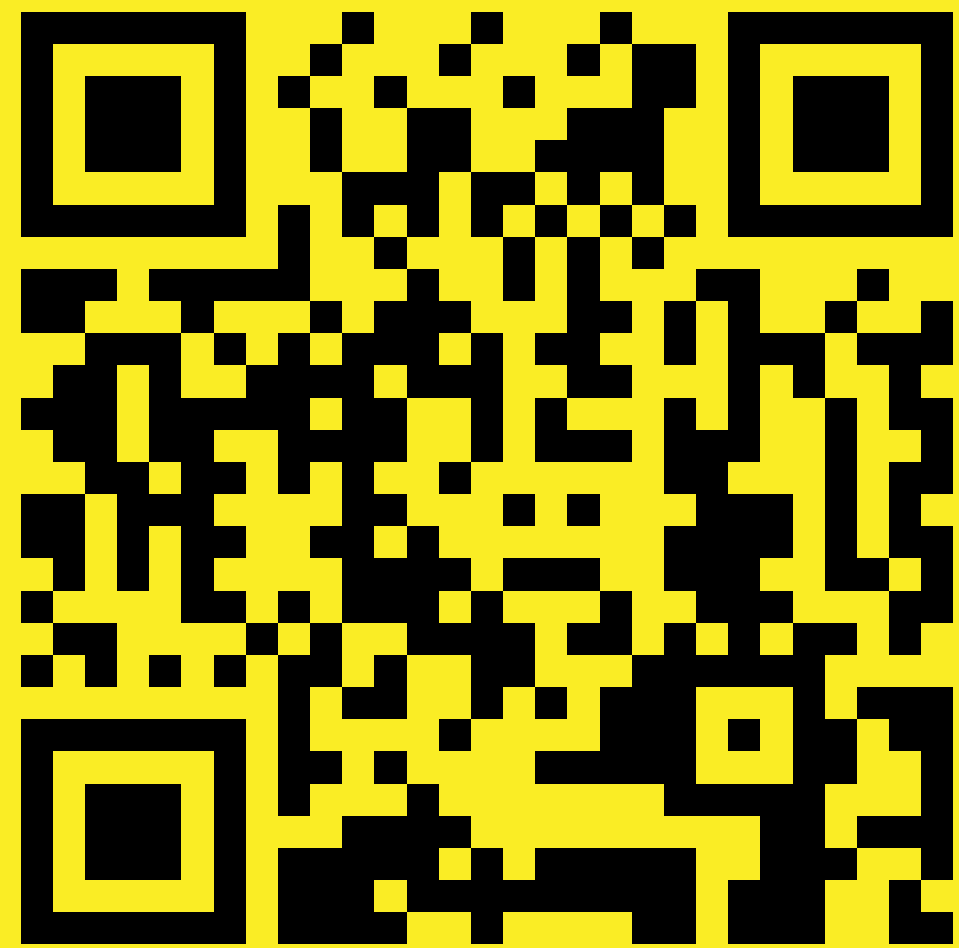


1. Солнца меньше = мелатонина больше
2. Солнца меньше = витамина D меньше
3. Овощей и фруктов меньше = витаминов и минералов меньше
4. Жары меньше = воды меньше
5. Холода больше = движения меньше
6. Холода больше = проветриваний меньше



**КОСМОС —**  
**ЭТО МЫ**

**Жду вашей обратной  
связи**



[www.cosmos-web.ru](http://www.cosmos-web.ru)