



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА ПРЕЗИДЕНТСКИХ ГРАНТОВ



АНО Социально-
психологический центр «Фокус»



ДРЕВО ЗДОРОВЬЯ:
Семья и Школа

СОН, гормоны и здоровье

МЕЛАТОНИН

(активность с 21 часа)
руководство гормонами в
организме.

Какие-то из гормонов, под его
влиянием, активны, какие-то
— пассивны.

Эффекты от соблюдения здорового сна

МЕЛАТОНИН

способствует повышению уровня

ЛЕПТИНА (чувство сытости)

и снижает уровень

ГРЕЛИНА (чувство голода).

Эффекты от соблюдения здорового сна

При увеличении концентрации
МЕЛАТОНИНА в крови,
стимулируется выработка
ГОРМОНА РОСТА (рост мышц,
адекватное жиросжигание)
и **ПРОЛАКТИНА**, снижает
выработку **ИНСУЛИНА**

Дневное понижение
МЕЛАТОНИНА позволяет
оптимально работать
ИНСУЛИНУ днём, который
отвечает за доставку
энергии к клеткам

Активность **МЕЛАТОНИНА** снижает
синтез **КОРТИЗОЛА**

С 3-4 часов ночи начинается
постепенное снижение **МЕЛАТОНИНА**
и повышение **КОРТИЗОЛА**
(гормона стресса и активности).

Утром человек просыпаемся на пике
КОРТИЗОЛА, который способствует
его бодрости и активности
КОРТИЗОЛ в течение дня снижается

**НО! Если человек поздно
ложится спать — вся
цепочка взаимодействия
гормонов нарушается**

Уменьшается синтез **ГОРМОНА РОСТА**,
возникает дисбаланс в гормонах
сытости и голода — **ЛЕПТИНЕ** и
ГРЕЛИНЕ.

КОРТИЗОЛ начинает доминировать во
все большее время суток, приводя к
хронической усталости и
инсулинорезистентности.

Понижается строительство мышечной
ткани и распад жировой ткани.

Обратный эффект - увеличивается
построение жира и распад мышц.

Сон и репродуктивное здоровье

РЕПРОДУКТИВНОЕ ЗДОРОВЬЕ также страдает при избытке **КОРТИЗОЛА**.

Возникает дефицит **ПРОГЕСТЕРОНА**.

Который отвечает у **ЖЕНЩИН** за возможность забеременеть, выносить и родить ребенка, стимуляцию лактации при грудном вскармливании

У **МУЖЧИН**- предшественник тестостерона, укрепляет кости, контролирует концентрацию сахара в крови, нормализует сердечно-сосудистую деятельность, позитивно влияет на работу нервной системы

БАЛАНС ГОРМОНОВ

**ОТХОД ко сну до 23:00ч в
темном помещении
ПОДЪЁМ в 7:00–7:30ч**

**Люди, которые работают по
ночам и спят днём - находятся в
группе риска по ожирению и
сахарному диабету 2 типа.**

ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА ПРЕЗИДЕНТСКИХ ГРАНТОВ

При использовании презентации ссылка на
организацию и проект – ОБЯЗАТЕЛЬНА!



Автономная некоммерческая организация
Социально-психологический центр «Фокус»



Древо здоровья:
Семья и Школа



nkofokus@mail.ru



8 951 998 08 88



<http://fokus21.ru>

Директор: Емельянова Ольга Николаевна

