

С ЯРОСЛАВОМ



ДМИТРИЕВЫМ

#ЭПИДЕМИЯ: Противостояние панике и прохождение эпидемии



Ключевые понятия

- ✓ НЕСПЕЦИФИЧЕСКИЙ ИММУНИТЕТ
- ✓ ЦИРКАДНЫЙ РИТМ
- ✓ СОН ПО СОЛНЦУ
- ✓ ЗДОРОВЫЙ СОН
- ✓ УТРЕННЯЯ ПРАКТИКА
- ✓ УТРЕННИЙ РИТУАЛ
- ✓ ОТДЫХ
- ✓ ОТПУСК

НЕСПЕЦИФИЧЕСКИЙ ИММУНИТЕТ: (врождённый, наследственный)

способность идентифицировать и обезвреживать разнообразные патогены по наиболее общим для них признакам до первой встречи с ними.

ЦИРКАДНЫЙ РИТМ:

(от лат. **circa** «около, кругом» + **dies** «день»)

здесь: циклические колебания интенсивности своей суточной активности, учитывая связь биологических процессов со сменой дня и ночи (обычно близок к периоду равному 24 часа).

УТРЕННЯЯ ПРАКТИКА:

часть настройки и подготовки к предстоящему дню; как правило включает **психофизические практики** (зарядка, йога, цигун и др.) и **утренний ритуал** (действие эстетического характера).

УТРЕННИЙ РИТУАЛ:

регулярное утреннее действие, имеющее **эстетический, культурный, психологический** характер (например, чайная церемония, каллиграфия, разбор календарных циклов).

Ключевые моменты

ЗДОРОВЫЙ СОН

- ✓ Отход ко сну до 23:00
- ✓ Пробуждение до 8:00
- ✓ Минимум 7 часов
- ✓ Максимум 9 часов

#ЭПИДЕМИЯ

www.yardmitriev.com



#ЭПИДЕМИЯ: Шаг 1. Приводим режим жизни к биологическому ритму

Практика

АНАЛИЗ СВОЕГО ЦИРКАДНОГО (СУТОЧНОГО) ЦИКЛА:

- Насколько рано я пробуждаюсь?
- Насколько поздно я ложусь?
- Как долго я сплю?
- Легко ли я засыпаю?
- Легко ли я пробуждаюсь?
- Жду ли я начала следующего дня?
- Какова моя утренняя практика? Что бы я хотел к ней добавить?
-
- Каков мой утренний ритуал? Что бы я хотел к нему добавить?
-
-
-

Заметки

Если у Вас в ходе просмотра ролика возникли вопросы, запишите их. Вопросы можно задать в комментариях под роликом или на индивидуальной консультации.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

С ЯРОСЛАВОМ



ДМИТРИЕВЫМ

#ЭПИДЕМИЯ: Шаг 1. Приводим режим жизни к биологическому ритму

Следующий выпуск



Ключевые понятия

- ✓ ДИЕТОЛОГИЯ
- ✓ ТЁПЛАЯ ВОДА
- ✓ ОПТИМИЗИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ
- ✓ ВЕГЕТАРИАНСТВО
- ✓ СЫРОЕДЕНИЕ (ВЕГАНСТВО)
- ✓ АДЕКВАТНЫЙ РАЗМЕР ПОРЦИИ
- ✓ РАЗДЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ
- ✓ ГРЕЙЗИНГ (ДРОБНОЕ ПИТАНИЕ)
- ✓ МОНОТРОФНОЕ ПИТАНИЕ

#ЭПИДЕМИЯ

www.yardmitriev.com