

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](http://www.yardmitriev.com)



# #ЭПИДЕМИЯЯ: 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**