

Майкл Бреус

ВСЕ ТАКА ВРЕМЯ



Узнайте свой
хронотип и живите
в согласии со своим
биоритмом

Оглавление

Предисловие	11
От автора. Время решает все	13
Как я узнал о силе времени	16
Ключевые слова	19

Часть первая Хронотипы

Глава 1. Каков ваш хронотип?	23
Тест на биовремя	26
Характеристики хронотипов	34
Глава 2. Идеальный день из жизни Дельфина	42
Глава 3. Идеальный день из жизни Льва	58
Глава 4. Идеальный день из жизни Медведя	71
Глава 5. Идеальный день из жизни Волка	84

Часть вторая Оптимальное время для любых дел

Глава 6. Взаимоотношения	99
Влюбиться	100
Позвонить другу	103
Поссориться со спутником жизни	107
Заняться сексом	113
Планировать важные события	117
Поговорить с детьми	121
Глава 7. Фитнес	125
Отправиться на пробежку	126
Сыграть в командную игру	129

Оглавление

Заняться йогой	133
Выполнить силовую тренировку	136
Глава 8. Здоровье	139
Бороться с болезнью	140
Сделать прививку от гриппа	145
Сделать маммографию	148
Сходить в туалет	150
Посетить психотерапевта	154
Принять ванну или душ	158
Принять лекарство	162
Взвеситься	167
Глава 9. Сон	171
Проснуться	172
Вздремнуть	178
Поспать подольше	184
Ложиться спать	189
Глава 10. Еда и напитки	199
Завтракать, обедать и ужинать	200
Употреблять алкоголь	206
Выпить кофе (или съесть мой любимый вид кофеина — шоколад!)	211
Переедать	217
Перекусить	220
Глава 11. Работа	225
Просить повышения зарплаты	226
Совершать холодные звонки	230
Ездить на работу	234
Писать электронные письма	238
Пройти собеседование	242
Научиться чему-нибудь новому	246
Принять решение	249
Запоминать	253
Излагать свои идеи	256
Глава 12. Творчество	261
Вынашивать новые идеи	262
Исполнять музыку	265
Сводить воедино	268
Писать роман	272
Глава 13. Финансы	279
Покупать	280
Разбогатеть	284

Всегда вовремя

Заключать сделки	289
Продавать	293
Глава 14. Удовольствия	297
Запоем смотреть телевизор	298
Сидеть в интернете	303
Играть	308
Читать для удовольствия	313
Шутить	316
Путешествовать	319

Часть третья

В жизни важно все делать вовремя

Глава 15. Хронотип и сезонные ритмы	327
Лунный ритм	327
Менструальный ритм	328
Зимний ритм	329
Ритм перехода на летнее время	331
Глава 16. Периодичность хронотипов	333
Итоги	336
Таймеры	337
Благодарности	341
Библиография	344
Алфавитный указатель	361
Об авторе	375

Предисловие

С момента выхода в эфир моего шоу я считаю доктора Бреуса другом и коллегой. Он один из ведущих экспертов большинства моих проектов, поскольку неустанно стремится к новым знаниям в области сомнологии и готов щедро делиться ими.

Именно от Майкла Бреуса я и узнал, какой целительной силой обладают циркадные ритмы. Мы обсуждали будущее медицины сна и причины, по которым недооценивается такая проблема как депривация сна. Я хотел понять, каких открытий ждать в ближайшее время.

Циркадная система, или, другими словами, биологические часы, влияет на все функции организма и контролирует все — от деления опухолевых клеток до структуры иммунной системы. Хотя в этой области проводится много исследований, о них мало кому известно, поэтому я и убедил своего собеседника написать книгу «Всегда вовремя».

Здесь подробно изложена теория циркадного десинхроноза, и чем подробнее вникаешь в нее, тем лучше понимаешь, как повысить качество жизни. Например, у кишечника есть отдельный циркадный пейсмейкер. Если что-нибудь мешает ему выполнять свои функции по расписанию внутренних биологических часов, то гормональные нарушения могут привести к изменению метаболизма, воспалению и даже стать причиной неэффективности лечения.

Тест в начале книги поможет вам определить свой хронотип. Затем вы узнаете, как выглядит типичный день Льва, Медведя, Волка и Дельфина и какое время оптимально для тех или иных повседневных дел.

Например, в одной из глав говорится, что лекарства для максимальной эффективности следует принимать на ночь. Вы узнаете, когда заниматься спортом, чтобы он доставлял и пользу, и удовольствие. Я считаю важным регулярность стула, и этот деликатный вопрос тоже затрагивается в книге. Наука о циркадных ритмах пригодится и при медицинском обследовании. Практикующим врачам она облегчит постановку правильного диагноза. Результаты анализов, сданных в нужное время, будут более точными. Как вы думаете, будет ли существенная

Всегда вовремя

разница при сдаче крови на уровень гормонов щитовидной железы утром или вечером? Как выяснилось, да.

Зная биологию внутренних часов, вы научитесь максимально полно использовать собственные ресурсы, планировать важные события, общаться с детьми, налаживать личные взаимоотношения и будете получать больше удовольствия от секса. Делая что-либо вовремя, вы обогатите свою жизнь и поправите здоровье.

И, конечно, нельзя не упомянуть о работе — столь важной части нашей жизни. Понимая, когда сосредоточиться на делах, а когда — на общении с окружающими, вы сможете реализовать свои лучшие замыслы, заняться творчеством или наукой. С этой книгой вы сделаете лучший выбор в любой ситуации.

Я оказался Львом по результатам теста. Хотя я давно придерживаюсь расписания, рекомендованного в книге для этого хронотипа, некоторые вещи были для меня новыми. Я решил изменить время дневного сна и поразился результатам. Поэтому я с особым удовольствием написал предисловие. Желая, чтобы эта книга, так же как и мне, помогла вам, вашим близким, способствовала карьере и улучшению здоровья.

Мехмет Оз