

Слайд 1:

ВРЕМЯ засыпания влияет на вес сильнее диеты — учёные Оксфорда 15 лет изучали метаболизм и вот что обнаружили:

Слайд 2:

1. Каждый час засыпания после 22:00 = +2 кг жира в год. Даже если калории те же.

Исследование на 68 000 человек показало шокирующую закономерность. Те, кто ложится в 23:00 вместо 22:00, набирают 2 кг чистого жира за год. В полночь — уже 4 кг. В час ночи — 6 кг.

При ОДИНАКОВОМ питании и активности.
Дело не в том, ЧТО ты ешь. Дело в том, КОГДА твой метаболизм работает.

Слайд 3:

2. После 22:00 организм перестаёт сжигать жир и начинает его НАКАПЛИВАТЬ.

С 22:00 до 2:00 должен вырабатываться гормон роста — главный жиросжигатель.

Но он выделяется только в глубоком сне при полной темноте.

Не спишь в это время = гормон роста не вырабатывается = жир не сжигается.

Более того, включается режим "запасания" — организм думает, что наступил стресс.

Слайд 4:

3. Люди, которые ложатся после полуночи, едят на 500 калорий больше — даже не замечая этого.

Поздний отбой сбивает грелин и лептин — гормоны голода и насыщения. Мозг перестаёт понимать, сыт ты или голоден.

Ты думаешь: "Просто перекушу".

А организм уже включил режим "жора" из-за гормонального сбоя.

И ты съедаешь в 1.5 раза больше, чем нужно.

Слайд 5:

4. "Совы" имеют на 35% медленнее метаболизм, чем "жаворонки".

Думаешь, ты "сова" по природе?

В 89% случаев — это просто сломанный циркадный ритм.

Когда ложишься после полуночи годами, щитовидка замедляется.
Метаболизм падает. Калории, которые должны сгореть, откладываются в жир.

"Жаворонки" сжигают 2000 калорий в покое. "Совы" — только 1300.

Слайд 6:

5. Утренний кортизол у "полуночников" выше на 45% — и он БЛОКИРУЕТ похудение.

Если лёг в 2 ночи, утром кортизол зашкаливает.

Высокий кортизол = организм в режиме выживания = жир не отдаёт.

Можешь сидеть на 800 калориях, но с высоким кортизолом вес стоит.
Тело думает: "Наступил голод, надо беречь запасы".

Слайд 7:

6. Засыпание до 22:00 запускает "ночное похудение" — до 200 грамм жира за ночь.

Когда спишь с 22:00 до 6:00, происходит магия:

- Гормон роста расщепляет жир
- Печень чистится и ускоряет метаболизм
- Инсулин обнуляется
- Лептин восстанавливается

Ты худеешь ВО СНЕ. 200 грамм за ночь = 6 кг в месяц без диет.

Слайд 8:

7. Главное открытие: изменение времени сна на 2 часа раньше = минус 8 кг за 3 месяца.

Участники эксперимента просто сдвинули отбой с полуночи на 22:00. Не меняли питание. Не добавляли спорт. Только время сна.

Результат: -8 кг за 3 месяца у 91% участников.
У некоторых до -15 кг.

Время сна оказалось важнее калорий.

Слайд 9:

!! Напиши "сон" в комменты

расскажу пошаговый протокол, как перестроиться на засыпание в 22:00 за 7 дней — даже если ты "сова" последние 10 лет