

## ## Слайд 1:

КОРТИЗОЛ растёт не от работы, а когда женщина делает ЭТО утром первым делом:

---

## ## Слайд 2:

1. Берёт телефон в первые 5 минут после пробуждения — кортизол взлетает на 250%.

Мозг ещё в альфа-волнах, переходит из сна в бодрствование.  
А ты вливаешь в него: сообщения, новости, соцсети.

Это как выпить 3 чашки кофе натощак.  
Надпочечники в шоке, выбрасывают кортизол пачками.

И весь день ты в режиме "бей или беги".

Тревога, раздражительность, усталость — всё из-за утренних 5 минут в телефоне.

---

## ## Слайд 3:

2. Смотрит в зеркало с критикой — запускает воспаление на весь день.

"Мешки под глазами", "Морщина появилась", "Какая я страшная с утра".  
Первая мысль о себе — негативная.

Мозг воспринимает это как УГРОЗУ.

"Я недостаточно хороша = я в опасности".

Кортизол растёт, чтобы "спасти" тебя от мнимой угрозы.  
И ты весь день в стрессе из-за утреннего "фу, какая я".

---

## ## Слайд 4:

3. Начинает день с планирования — мозг впадает в панику от объёма задач.

Открыла глаза — и сразу: "Надо то, это, пятое, десятое".  
100 дел прокручиваются в голове за минуту.

Префронтальная кора перегружается.  
Организм думает: "Столько угроз! Надо спасаться!".

Кортизол льётся рекой.  
А ты ещё даже не встала с кровати, но уже вымотана.

---

## ## Слайд 5:

4. Пропускает завтрак или пьёт кофе натощак — гормональный коллапс гарантирован.

Утром кортизол и так повышен — это норма для пробуждения.  
Кофе натощак — это бензин в костёр.

Сахар в крови скачет, инсулин паникует, кортизол зашкаливает.  
К 10 утра ты уже в состоянии хронического стресса.

А думаешь: "Почему я такая уставшая?".

---

## ## Слайд 6:

5. Спешит с утра — включает режим выживания на весь день.

Вскочила, побежала, "опаздываю!", "быстрее!".  
Организм: "ОПАСНОСТЬ! Бежим от хищника!".

Кортизол, адреналин, норадреналин — весь коктейль стресса.  
И он не выключается, даже когда ты пришла на работу.

Тело помнит утреннюю панику и держит тебя в напряжении до вечера.

---

## ## Слайд 7:

6. Начинает утро с негативных мыслей о предстоящем дне — программирует стресс.

"Опять на работу", "Сегодня тот сложный разговор", "Не хочу этот день".  
Мозг воспринимает мысли как реальность.

Думаешь о проблемах — тело готовится к проблемам.  
Выделяет кортизол заранее, про запас.

И день становится именно таким, каким ты его запрограммировала утром.

---

## ## Слайд 8:

### 7. КАК начинать утро, чтобы кортизол был в норме:

- Первые 20 минут — БЕЗ телефона (поставь его в другую комнату)
- Выпей стакан тёплой воды перед кофе
- Посмотри в зеркало и найди 3 вещи, которые нравятся
- 5 глубоких вдохов перед тем, как встать
- Завтрак с белком в первый час после пробуждения
- Двигайся медленно первые 30 минут

Утро задаёт гормональный фон на весь день.

Начни правильно — и кортизол будет союзником, а не врагом.

---

## ## Слайд 9:

**!!** Напиши "гормоны" в комменты

расскажу полный утренний протокол "антикортизол" — 15-минутная рутинка, которая снижает стресс на 70% на весь день