

1. Титульный слайд
2. Актуальность (на слайде)
3. Цель и задачи (на слайде)
4. Методы разработки проекта

Сон:

Рекомендации по продолжительности и режиму сна:

- Исходя из исследований, оптимальная продолжительность сна для взрослого человека составляет 7-9 часов. Лучшее время для отхода ко сну – с 22:00 до 23:00, а пробуждение – с 6:00 до 7:00 утра. Это связано с циркадными ритмами организма и процессами мелатонинового секретирувания (пояснить во сколько), что способствует лучшему качеству сна и восстановлению организма (пояснить как). (Отдельно пояснить про то, как они формировались)

Качество сна:

- Избегание электронных устройств за час до сна (пояснить про голубой свет и night shift на телефоне), использование темных штор для создания темноты в комнате и поддержание комфортной температуры способствует более глубокому и качественному сну.

Питание:

Баланс БЖУ (белков, жиров, углеводов):

- Соотношение БЖУ должно быть сбалансировано с учетом индивидуальных потребностей, но в среднем рекомендуется соотношение 30% белков, 30% жиров и 40% углеводов. Белки необходимы для восстановления мышц, жиры - для гормонального баланса, углеводы - для энергии. (пояснить про большую необходимость в белках спортсменам)

Калорийность и интервалы между приемами пищи:

- Средняя суточная потребность в калориях для взрослого составляет около 2000-2500 ккал. Рекомендуется прием пищи каждые 3-4 часа для поддержания уровня сахара в крови и обеспечения постоянного потока энергии. Пояснить про прием утром большего количества углеводов, вечером большего количества белков и почему.

Физическая активность:

- **Норма активности в день:**
 - Минимум 30 минут. Лучшее время с 8 до 10 утра, или с 4 до 6 вечера. (пояснить почему)
- **Виды активности**
 - Разнообразие: кардио (сердце), силовые (мышцы), растяжка (связки).
- **Конкретные варианты**
 - Домашняя тренировка с собственным весом
 - Плавание, как идеальное комплексное занятие.
 - Зал (фитнес, кроссфит, йога)

Далее со слайдов и что-нибудь от себя.