

- Марихуана помогает быстрее заснуть, а алкоголь полностью неэффективен в связке со сном, перед сном лучше не пить
- Белая горячка у алкашей обоснована потребностью мозга в снах, ему необходимы сны, которые подовляются алкоголем, и начинает воспроизводить сны наяву
- 7-9 часов самое эффективное время сна
- Мужчина, который спит по 5-6 часов, имеет уровень тестостерона как у +10 лет
- У людей, которые не спят по несколько дней, крайне высокий шанс воспроизводства сновидений наяву, галюкации и иллюзии
- В состоянии быстрого сна активность некоторых участков мозга увеличивается на 30%
- Прифронтальная кора мозга во время сна отрубается, поэтому сны такие эмоциональные и нелогичные
- Все фазы сна очень важны
- Не стоит баловаться со сном, доверяйте эволюции
- Во время сна знания структурируются и совершенствуются • Во время сна мозг может обрабатывать технику, и после сна ты будешь владеть намного лучше движениями, чем до сна. Твои навыки на следующий день после качественного сна могут быть на 20-30% лучше • Только тренировки не делают вас совершенными, трени + сон = совершенство • Качественный сон - самый лучший допинг • Недостаток сна (>7 часов) снижает выносливость на ~30%, ухудшает переработку кислорода • Лучшим бустом перед важными событиями будет несколько дней качественного сна • Риски получения травм намного выше при недостатке сна • Визуализация является довольно эффективным методом обучения (~50% от практики) • Обильный просмотр белого света откладывает выработку мелатонина на несколько часов, а в пике выработки на 50%, что ведет к недостатку быстрого сна • Регулярность - самый важный фактор для улучшения сна • За час до сна старайтесь избегать света, как можно сильнее уменьшайте количество света, экраны на желтый цвет • Праклада • Мозг намного лучше засыпает в условиях холода • Крайне эффективно будет спать в носках и перчатках, и перед сном принять горячий душ. Все потому, что телу необходимо отдать тепло и стать холоднее, а так же отток крови к конечностям в носках и перчатках, что приводит к охлаждению других частей тела • Племена ложатся спать после нескольких часов сумерек и просыпаются до рассвета не из-за света, а из-за изменения температуры • Мы больше расположены к идеям двух снов • Племена спят ночью по 6-7 часов и днем между 2-4 часами обеда один час • Чем меньше ты спишь, тем меньше ты живешь • Идея о том, что жизнь слишком коротка, чтобы спать по 8 часов, крайне неэффективна, ведь, таким образом, еще сильнее уменьшается длительность жизни • Ты используешь время лучше, бодрствуя меньше • Недосып является основной причиной болезни Альцгеймера • Недостаток сна сильно повышает шансы рака • Из-за недостатка сна нарушается выработка гормона лептина и грелина, сытость и голод, что является причиной повышенного потребления еды, что в свою очередь ведет к нежелательным калориям и жиру • В состоянии недосыпа люди выбирают более калорийную и вредную еду • Только в состоянии чрезвычайного голодания организм будет требовать меньше сна • Только люди ограничивают себя во сне • Многодневные голодовки ухудшают сон, а однодневные - почти нет • Отсутствие сна приводит к полному отсутствию реакции • Недостаток сна является лидирующей причиной аварий и смертности • Начало образовательного дня неэффективно, невообразимо лучше будет для всей системы, если начинать в 9-10 часов • Не стоит ложиться спать с набитым брюхом или пустым • Последний прием пищи не должен состоять из быстрых углеводов • Прием мелатонина может помочь при перелетах или поездках, если меняются часовые пояса • Помощь добавок мелатонина для

здорового человека выражается только в эффекте Плацебо • Существенный недостаток сна (~4ч) снижает выделение иммунных клеток на 50-70%, что ведёт к раку • Переходы на летнее и зимнее время показали, что изменение времени сна на 1 час увеличивает/уменьшает шансы сердечно-сосудистых заболеваний на ~20%

https://www.ebay.com/itm/Solitaire-With-Accent-1-165-ct-Engagement-Ring/392652033122?hash=item5b6be28c62%3Am%3Amfz-9iem1acu4rs90F6l_pg&LH_All=1

https://www.ebay.com/itm/Designer-Solitaire-Engagement-Ring-SI1-G-0-90Carat-Diamond-14K-White-Yellow-Gold/143180270420?hash=item2156358b54:m:mzW_1uHFYzCc3oXf8RD1ZQ

<https://www.ebay.com/itm/Prong-Set-14K-White-Gold-I1-G-1-12-Ct-Natural-Diamond-Solitaire-Engagement-Ring/392462152858?hash=item5b6091349a:m:m3RoxsOxJ1DX6FiFilPzWig>

Tunetul a rabufnit

Izolatia a pornit

Inspectoratu' expediaza telegrame

Cica s-a umplut de criminal cekaniu

Cik'a ajuns la criticul moment

Pe noi ne'ngHITE nocivul element

Aleosha rupe acordeonu'

Forfaie de trosnesc peretii'n parti

Fum de tigara, in ceata-i stadionu'

Parca te vad ca scoti si niste carti

Ia uitati-va acolo-n colt

Unde motanu shade ghimuit

Si baietanii, an de an

Mai fac cite ceva pentru un ban

Aleosha, taci! iao mai incet o leaca

Nu mai spune tu prostii

Nu te aseza aproape,

nu mai zi nimic de Chisinau, (ca esti lingau lingau)

<http://samani.md/bucatarie/mese/masa-pentru-bucatarie-juno-cocoa.html> masa et1

<http://mobila.md/ru/stoly-stulya/nora-medium> scaune salon et1

https://panmobili.md/ro/home/48-canapea-celio-picioare-unghilare.html?fbclid=IwAR00VkrjzXpiGKMvD76vSR_0PSCxOU9IKLVCTRi1VPQo1v62lc0TowPYPg

http://construct.md/ro/pages/product/canapea_celio_picioare_unghilare/ et1 canapele

<https://confort.md/produs/fotoliu-n-10/> et2 salon

<https://confort.md/produs/fotoliu-t-12-m/> et1 scaune la masa

<https://confort.md/produs/set-t-12/> ??

<https://confort.md/produs/comod-tv/> camera mea ??

<https://smadshop.md/mebel-kupit-cena-nedorogo/dp-b-100-white-pismennyi-stol.html> masa cam mea

<https://smadshop.md/mebel-kupit-cena-nedorogo/indart-loft-03-stol-pismennyi.html> masa2

<https://24mag.md/ro/product/kora-negru-cafeniu-14083.html#gallery-1> masa/noptiera

<https://www.ikea.com/ro/ro/catalog/products/30346123/> lampa et1 salon

<https://www.ikea.com/ro/ro/catalog/products/30358050/> lampa salon et2

<https://www.ikea.com/ro/ro/catalog/products/10308773/> culoare dulap amea

<https://www.ikea.com/ro/ro/catalog/products/00381764/> noptiera amea

https://ikea-odessa.com/index.php?route=product/product&product_id=38148

<https://confort.md/produs/comod-tv/> ???

https://artvent.md/mobila-tapitata/canapele-linie?product_id=517 pat CAMera mea

<https://bigshop.md/ro/product/indart-mini-corner-04-p51266> vt 2

<https://smadshop.md/ro/magazin-de-mobila-online/canapea-confort-n-4-m-1314.html> v4

<https://bigshop.md/ro/product/canapea-indart-sofa-book-simple-p91012> v5

<https://www.ikea.com/ro/ro/catalog/products/90260814/> dulap undeva

<https://lumimax.md/ru/5224372/> lampa cam mea

<https://www.smart.md/ro/ikea-asarum-canapea-extensibila-3locuri-gri.html> canapea sura