3 слайд

Фактически, сутки можно разделить на этапы солнечной и лунной активности. Именно, исходя из этого, и выстраивается распорядок дня человека. Он является единым, не зависимо оттого, к «жаворонкам» вы себя причисляете, или к «совам». Активное действие солнца начинается примерно в 6 часов утра, лунная активность - в 9 вечера. Человек очень зависим от этих периодов. Несоблюдение этого естественного природного режима, а именно, просыпаться с солнцем и засыпать с луной, влечет за собой очень серьезные нарушения, как в целом в организме, так и работе нервной, умственной и энергетической систем. Конечно же, в условиях современного ритма мы зачастую просто не имеем возможности, а чаще всего и желания, соблюдать этот режим.

Серьезные исследования показывают, что нервная система человека отдыхает только во сне с 22 до 24 часов, все остальное время сна отдыхает только физическое тело. А, не давая отдыха и расслабления нервной системе, мы постепенно приобретаем дурные привычки, компенсируя это курением, алкоголем, перееданием или недоеданием.

4 слайд

 У поздно проснувшегося человека будет наблюдаться сонливость, медлительность и вялость. Время подъема в зимний период можно скорректировать с учетом восхода, хотя лучше всего круглый год вставать в одно и тоже время. А для тех, кто живет за полярным кругом это не означает, что можно вообще не вставать.

До полудня, то есть до тех пор, пока солнце не в зените, у человека самая большая физическая активность. В это время нужно работать. Бизнесмены в утренние часы решают важные дела, назначают нужные встречи и делают основную работу.

5 СЛАЙД.

Обедать нужно в это время. Старайтесь не пропускать обед, так как после 14 часов пищеварительный огонь снижается, и пища не сможет нормально перевариться и усвоиться. А значит, вы будете набирать вес. "Война войной, а обед по расписанию" - эта древняя мудрость родилась не на пустом месте. После обеда, который был совершен в правильное время, человек по-прежнему легок и работоспособен.

7 Слайд.

Не рекомендуется смотреть телевизор или фильмы непосредственно перед сном, также не следует пользоваться компьютером. Даже если вы не работаете на компьютере, а проверяете почту или общаетесь с друзьями или делаете что-то иное, то все равно ваши действия приводят к возбуждению нервной системы.