

## Чек-лист: как повысить мелатонин естественным путем

Сохраните, чтобы поддерживать процесс оптимальной выработки мелатонина.

### 1. Режим сна

- Ложитесь и вставайте в одно и то же время (даже в выходные).
- Оптимально: засыпание до 23:00.
- Спать желательно не меньше семи часов.

### 2. Темнота перед сном

- За один-два часа до сна приглушите свет.
- Исключите яркое освещение (особенно холодное белое).
- Используйте:
  - теплый свет,
  - плотные шторы (blackout).

### 3. Отказ от гаджетов

- Уберите телефон, ноутбук и ТВ за 60–90 минут до сна.
- Если совсем не можете отказаться от светящихся экранов перед сном, то хотя бы поставьте яркость на минимум и перейдите в режим «теплый свет».

### 4. Физическая активность

- Регулярно тренируйтесь (от трех до пяти раз в неделю). Лучше утром или днем (не прямо перед сном).
- Избегайте интенсивных нагрузок за два-три часа до сна.

### 5. Питание

- Добавьте продукты, поддерживающие выработку мелатонина: орехи (особенно грецкие), бананы, вишню, черешню, яйца, рыбу.
- Ограничьте вечером употребление кофе, алкогольных напитков, тяжелой жирной пищи.

## **6. Вечерние ритуалы**

Вечером важно дать организму понять: день закончен.

- Примите теплый душ или ванну.
- Почитайте книгу.
- Сделайте легкую растяжку или дыхательные упражнения.
- Попробуйте на бумаге записать план на следующий день (выгрузить мысли на чистый лист). Это поможет не прокручивать планы в момент засыпания.