

## ИЗ СОВЫ – В ЖАВОРОНКА

По своим биоритмам люди делятся на сов и жаворонков. Практика показывает, что чем ближе эти ритмы к природным, тем человек здоровее и живет дольше, то есть жаворонки более устойчивы к стрессу, у них крепче нервная система и иммунитет, легче протекают заболевания. Считается, что эти биологические ритмы имеют генетическую основу, и их нельзя изменить.

В действительности же оказалось, что это не так. На распорядок дня человека и его фазы деятельности и отдыха большее влияние оказывает стиль жизни, привычки. Поэтому совы при желании и определенных усилиях могут превратиться в жаворонков, стать ближе к маме-природе, улучшить свое здоровье и удлинить жизнь.

Британские ученые провели исследование с группой людей-сов, которые всего в течение 3 недель изменили свой распорядок дня, быстро к нему адаптировались. Результат - улучшение самочувствия, работоспособности и настроения, а они и есть показатели здоровья. Попробуйте и вы!