

## Pozor na žrouta Vašeho výkonu



Co je podle Vás největší žrout výkonu? Obrázek Vám určitě hodně poradil, ovšem výsledkem budete překvapeni!

Určitě Vás nepřekvapí, když má odpověď bude" **"nedostatek kvalitního spánku zásadně ovlivňuje Váš výkon"!**

Není totiž spánek jako spánek. Kvalitní spánek, kdy se celé vaše tělo regeneruje, probíhá kolem 23:00 až 3:00 ráno (Jedná se pouze o nejvýznamnější fázi. Existují až 4 fáze).

V průměru mám vypočítáno, že **ideální čas na spánek je od 23:00 do 6:00**. Což je celkem 7 hodin spánku. Pokud si myslíte, že tolik spánku nepotřebujete, jste na omylu. Postupem času to na svém těle pocítíte.

Pokud dovedete své tělo dobře vnímat, sami ucítíte jak na tento styl života reaguje.

Moje tělo při nedostatku spánku reaguje: **bolestí hlavy, nedostatkem energie na tréninku, mrzutostí a večer nadměrnou chutí cokoliv sežrat**. Což se projevuje nabíráním kil.

Spát 7 hodin denně nikoho nezabije. Nejen, že Vás už nebude bolet hlava, ale nebudete tak rychle nabírat kila. Výkon v práci nepůjde nahoru hned, ale ucítíte se už brzy mnohem lépe.

Doporučuji si také přečíst článek: **Únavový syndrom neboli sociální jet lag!**

Autor článku Tkim, článek byl napsán 18/2/2013.

URL článku: <https://www.zadany.cz/seberealizace/pozor-na-zrouta-vaseho-vykonu>.