

## Cum sa dormi inteligent. 21 de strategii fundamentale pentru a dobandi un corp mai sanatos, o stare generala de bine si mai mult succes cu ajutorul somnului



Shawn Stevenson pune somnul in lumina reflectoarelor publicand o carte care te invata, cu zambetul pe buze, cum sa iti creezi o rutina de dormit care sa produca un efect pozitiv maxim in viata ta, pe toate planurile: de la „perioada de aur” din zi in care somnul este cel mai hranitor pentru corpul uman la efectul tehnologiei si al luminii de ecran asupra creierului, de la importanta luminii solare si a conectarii cu natura la practici meditative care usureaza intrarea in faza de somn si organizarea constienta a spatiului de dormit.

Rating: Nu a fost evaluat inca

**Pret:**

Pret catalog: 42,00 lei

Pret cu reducere: 40,00 lei

Pretul de vanzare: 42,00 lei

[Pune o intrebare despre aceasta carte](#)

Descriere

Shawn Stevenson pune somnul in lumina reflectoarelor publicand o carte care te invata, cu zambetul pe buze, cum sa iti creezi o rutina de dormit care sa produca un efect pozitiv maxim in viata ta, pe toate planurile: de la „perioada de aur” din zi in care somnul este cel mai hranitor pentru corpul uman la efectul tehnologiei si al luminii de ecran asupra creierului, de la importanta luminii solare si a conectarii cu natura la practici meditative care usureaza intrarea in faza de somn si organizarea constienta a spatiului de dormit. Cu un trecut de sportiv si trecand el insusi prin experienta unei recuperari fantastice in urma unui accident pe pista de alergare, Stevenson prezinta lumii intregi tehnicile si pasii prin

care el si-a imbunatatit calitatea vietii, dar si rezultatele cercetarilor care stau in spatele acestor solutii.

\*\*\*

„Un somn bun sporeste incredibil de mult rezultatele pe care le obtineti din alimentatie si din miscare. Aceasta este esenta cartii de fata! In aceste pagini veti descoperi strategiile dovedite clinic care au ajutat nenumarati oameni sa faca primii pasi spre obtinerea celui mai sanatos program de odihna cu putinta. Vetii afla motivul precis pentru care somnul este atat de pretios pentru transformarea corpului si a starii voastre de sanatate si chiar a nivelurilor de implinire si de succes in viata. Calitatea somnului si calitatea vietii merg mana-n mana. Sa invatati sa dormiti inteligent va fi unul dintre cele mai importante lucruri pe care le veti face vreodata in incercarea de a duce o viata extraordinara, la carma careia sa fiti voi insiva. Eu va doresc sa aveti cat mai multe nopti dormite si cat mai multe zile sanatoase si implinite!”

„In timpul somnului, corpul nostru secreta hormoni de crestere, astfel incat sa isi poata intretine si repara masa musculara si, in acelasi timp, sa diminueze grasimea din zona abdomenului. Somnul contribuie la fixarea amintirilor si modifica efectiv structura celulara a creierului nostru prin intermediul unui «dus» de lichid cefalorahidian care inlatura moleculele nefolositoare asociate degenerescentei neuronale.”

„Privarea de somn e «calea regala catre obezitate». Intelegand ca privarea de somn scade sensibilitatea la insulina, tulbura ciclurile hormonale si reduce activitatea cerebrala [...] este timpul sa lasati scuzele deoparte si sa ii oferiti corpului vostru somnul necesar pentru ca, in cele din urma, sa poata slabi, iar voi sa obtineti corpul si sanatatea pe care cu adevarat le meritati.”

„Pentru a dobandi corpul pe care ni-l dorim, trebuie sa ne reconectam la natura. Genele se asteapta efectiv ca noi sa mancam anumite lucruri. De indata ce ne reprogramam sistemul cu ajutorul alimentelor adevarate si al exercitiilor fizice, nu exista propriu-zis nicio limita pentru cat de minunate pot deveni lucrurile pentru noi.”

**Shawn Stevenson**

\*

„Cartea lui Shawn Stevenson este primul titlu pe care il recomand liderilor care vor sa obtina cu adevarat performanta. Cei mai multi oameni vor sa isi maximizeze resursele de timp, desi adevaratul secret din spatele productivitatii este maximizarea energiei, iar acest lucru incepe prin a va asigura ca aveti parte de un somn bun. Cartea aceasta va adoarme... spus in cel mai pozitiv sens posibil.”

Kevin Kruse, prezent in Topul New York Times al celor mai bine vanduti autori pentru titlul *We: how to increase performance and increase profits through full engagement*

„Unul dintre elemente care lipsesc din discursul actual despre sanatate se refera la importanta somnului. In cartea Cum sa dormi inteligent veti descoperi cum ne impacteaza somnul mintea, corpul si nivelul de performanta in general, dar si solutii practice care sa ne ajute sa dormim cu adevarat bine.”

Jonathan Bailor, prezent in Topul New York Times al celor mai bine vanduti autori pentru titlul *The Calorie Myth*

„Daca nu dormiti bine, nu veti avea parte nici de o stare generala de sanatate. Shawn Stevenson ne ajuta sa scoatem la lumina starea de criza in care ne arunca obisnuitele de dormit ale lumii moderne, facand asta cu multa claritate si propunand solutii concrete care va pot ajuta incepand din aceasta seara. E o lectura obligatorie!”

Dr. Pedram Shojai, regizor de filme premiat, fondatorul well.org  
si autor al cartii *The Urban Monk*

„Nu conteaza ce mananci daca nu dormi cum trebuie. Shawn Stevenson atrage atentia asupra insomniei si asupra tulburarilor de somn care iiucid pe multi dintre noi. Aceasta carte este o introducere perfecta in domeniul instrumentelor si strategiilor care v-ar putea corecta proastele obisnuinte de dormit.”

Alexandra Jamieson, autoare de bestseller si unul dintre cele doua personaje  
principale din filmul *Super Size Me*

„Cu totii am citit carti despre cat de important este sa mananci sanatos si sa faci sport, dar si somnul este o componenta esentiala pentru un stil sanatos de viata, componenta pe care multi oameni o trec cu vederea. Cum sa dormi inteligent contine toate detaliile de care ar avea nevoie orice om obisnuit pentru a deveni un «visator profesionist» si pentru a-si imbunatati si mai mult standardul de calitate a vietii.”

Drew Manning, prezenta in Topul New York Times al celor mai bine vanduti autori  
pentru titlul *Fit2Fat2Fit*

„Somnul a fost inca din timpul facultatii ceva ce treceam cu vederea. Zi de zi, mai bine de zece ani, am sacrificat ore de odihna ca sa reusesc sa fac mai multa treaba. Acum, fiind intr-o faza de optimizare atat din motive personale, cat si de business, gratie acestei carti am realizat ca odihna corespunzatoare ma poate duce la urmatorul nivel. Sunt fericita sa am in maini ghidul pentru un somn bun.”

Pat Flynn, autoare de bestseller si fondatoare a [smartpassiveincome.com](http://smartpassiveincome.com)

## CUPRINS

### Prefata 7

#### Prefata autorului 11

Unde setam stacheta 12

A doua sansa 15

Depasirea obstacolelor 15

Imbinarea tuturor elementelor 18

Inceputul unei povesti deosebite 19

### Introducere 23

Amintiti-va ca nu sunteti singuri 24

Gene ostile 25

La ce sa va asteptati 28

### Capitolul 1

#### Cat de valoros e somnul 31

Nu pot sa cred ce am facut azi-noapte 32

Faceti un test 33

Cu creierul la recuperare 34

Nu va lasati pe tanjeala in privinta somnului 36

Strategii 37

## **Capitolul 2**

### **Bucurati-va de cat mai mult soare in timpul zilei 39**

Actul I 41

Melatonina cea discreta 42

Cortizolul, ratusca cea urata 43

Strategii 46

## **Capitolul 3**

### **Evitati orice tip de ecran inainte de culcare 51**

De ce ne este atat de greu? 53

Un gen aparte de euforie 54

Trezeste-ma inainte sa pleci 55

Cum sa redevenim stapanii propriului creier 55

Strategii 57

## **Capitolul 4**

Decofeinizati-va! 61

Semi-viata 62

O scamatorie de zile mari 63

Draga cofeina, hai sa ne mai vedem si cu alti oameni... 64

Strategii 68

## **Capitolul 5**

### **Racoriti-va! 71**

Termostatul nostru intern 73

Strategii 74

## **Capitolul 6**

### **Mergeti la somn la momentul potrivit 77**

Al doilea val 78

Schimbul de noapte la cimitir 79

Trebuie gasita o alta cale 81

E adevarat ca putem recupera in weekend lipsa somnului? 82

Strategii 83

## **Capitolul 7**

### **Curatati-va stomacul si purificati-va somnul 89**

Stomacul e la carma creierului

(Dar cine conduce stomacul?) 90

Schimbati reteta de... somn 92

Consumati mai multi nutrienti „de somn bun” 93

Mineralul minune 97

Stimulati absorbtia de magneziu intr-un mod inteligent 98

Strategii 100

### **Capitolul 8**

**Creati-va un sanctuar pentru dormit 103**

Respirati din nou 105

Gradina Raiului 106

Strategii 107

### **Capitolul 9**

**Consumati orgasmul cu incredere 109**

Oxitocina 109

Serotonina 110

Norepinefrina 110

Vasopresina 111

Prolactina 111

Se poate si invers 112

Practicati somnul protejat 112

Strategii 113 **Capitolul 10**

**Trageti jaluzelele 115**

Partea intunecata a luminii 115

Sursa de lumina 118

Strategii 120

### **Capitolul 11**

**Antrenati-va muschii intr-un mod inteligent 123**

Noaptea nu e un moment bun pentru exercitii fizice 124

Asta-seara suntem tineri. Maine, cine stie? 126

E nebulie curata! 128

Calitatea, nu cantitatea 129

Dormiti, faceti exercitii, mancati – repetati! 131

Somnul si performanta sportiva 132

Strategii 133

### **Capitolul 12**

**Eliminati-va „amicii” din dormitor 137**

Reteta sigura pentru cancer 139

Ursuletii de plus electronici 142

Strategii 143

### **Capitolul 13**

#### **Dati papucii kilogramelor in plus si nu le mai cautati 147**

Mancati tarziu si pastrati-va supli 148

La urma urmei, ce mai sunt si hormonii astia? 149

Noaptea cea lunga 150

Ce e adevarat si relevant de stiut 151

Secretul micronutrientilor 155

Vinovatie si obezitate 156

Strategii 159

### **Capitolul 14**

#### **Lasati-o mai usor cu bautura! 163**

O iesire cu fetele in oras 165

Am nevoie la baie 166

Oboseala e „vodka” zilei de azi 167

Strategii 170

### **Capitolul 15**

#### **Ramaneti pe pozitii 173**

Invatati sa aveti grija de spatele vostru 175

Cum sa dormi ca un prunc 176

De partea invingatorilor 177

Saltele... pline de intrebari 178

Cosmetizarea minciunii 179

Cu cine impartiti patul: cu sufletul vostru pereche sau cu un dusman? 182

Strategii 184

### **Capitolul 16**

#### **Calmati-va freamatul interior 185**

Antrenati-va creierul 185

Performanta 186 Sanatatea 188

Somnul 188

Sunteti pe val! 189

Respirati ca sa castigati! 190

Respirati ca bebelusii 191

Cu ce va umpleti mintea? 195

Momentul cheie 196

Strategii 197

### **Capitolul 17**

#### **Folositi suplimentele potrivite 203**

Greseala cu melatonina 206

Strategii 207

### **Capitolul 18**

#### **Treziti-va devreme 209**

Beneficiile de membru in clubul matinalilor 211

Nu sunteti o persoana matinala? 212

Strategii 214

### **Capitolul 19**

#### **Folositi strategii de lucru corporal care chiar functioneaza 217**

Istoria masajului 218

Ce gen de masaj preferi? 219

Rostogoliti-va 222

Strategii 223

### **Capitolul 20**

#### **Potriviti hainele cu ocazia 227**

„Strangularea” de la miezul noptii 228

La cumparaturi cu ochii larg inchisi 231

Uniforma aniversara 232

Strategii 233

### **Capitolul 21**

#### **Reveniti cu picioarele pe pamant 235**

O natiune inflamata 236

Cum ramane cu somnul? 239

Strategii 240

Cum sa va transformati radical obisnuitele de somn in 14 zile 243

Planul de atac 245

Preliminariile transformarii radicale a obisnuintelor de dormit 246

### **ZIUA 1 251**

Jurnal

### **ZIUA 2 252**

Chestionar | Obiective | Jurnal

**ZIUA 3** 256

Chestionar | Obiective | Jurnal

**ZIUA 4** 259

Chestionar, Obiective, Jurnal **ZIUA 5** 262

Chestionar | Obiective | Jurnal

**ZIUA 6** 265

Chestionar | Obiective | Jurnal

**ZIUA 7** 268

Chestionar | Obiective | Jurnal

**ZIUA 8** 271

Chestionar | Obiective | Jurnal

**ZIUA 9** 274

Chestionar | Obiective | Jurnal

**ZIUA 10** 277

Chestionar | Obiective | Jurnal

**ZIUA 11** 280

Chestionar | Obi

## Reviews

Nu exista comentarii pentru acest produs.