**Почему важно высыпаться на диете**

Бывают случаи, когда строгая диета и дополнительные тренировки не дают желаемого результата. Причина может крыться в неправильном ритме вашей жизни, а именно недостатке сна.

Во время сна наша нервная система отдыхает от стрессов, которые она испытывает за день. Кроме того, в это время восстанавливается весь организм, в том числе и мышцы, которые вы повреждали на тренировках. Сон является одним из наиболее важных факторов, влияющих на жизнь человека.

Во время сна организм человека активно вырабатывает гормон лептин. Этот фермент помогает быстрее обретать чувство сытости, влияет на общее состояние организма. Если лептина недостаточно, его место начинает занимать другой гормон – грелин. Именно он вызывает чувство голода, что может привести к регулярному перееданию.

Если вы регулярно не высыпаетесь, уровень грилина может вырасти до 50 процентов. Естественно, что в этой ситуации вы будете чаще испытывать чувство голода, а ваш организм будет получать гораздо больше калорий.

На общее самочувствие влияет также и качество сна. Недостаточно спать 8-10 часов в сутки. Важно, чтобы этот сон был эффективен, и позволял вашему организму восстановиться. Как правило, качество сна страдает от многих факторов. К примеру, большой приём пищи на ночь может привести к медленному засыпанию. Вы всю ночь будете ворочаться, не сможете отдохнуть и восстановиться.

Согласно статистическим исследованиям, большинство людей в мире не досыпает как минимум 1 час в сутки. По мнению медиков, нехватка сна приводит к повышению уровня сахара в крови, что может способствовать развитию сахарного диабета. Страдают нервная и иммунные системы, наблюдается снижение выносливости, вялость, апатия.

Общая продолжительность сна должна составлять от 7 до 10 часов. Следует ориентироваться на своё самочувствие. Кому-то достаточно и 6 часов, чтобы проснутся бодрым.

Современный ритм жизни не позволяет нам ложиться спать до 22.00. Именно в этот период наблюдается пик выработки гормона сна – мелатонина. Пара простых советов поможет улучшить качество сна, что будет способствовать успешному похудению:

- регулярно расслабляйтесь, боритесь с депрессией и стрессами. Помощь психолога будет не лишней.

- Организуйте правильно свой рацион питания.

- На ночь выпивайте стакан тёплого молока или ромашковый чай.

- Прогулка перед сном и тёплая ванна помогут быстрее погрузиться в «царство Морфея».

Регулярно высыпайтесь, избавляйтесь от стресса, и процесс снижения веса будет идти быстрее и эффективнее.