



Možda radimo u krivo vrijeme, jedemo u krivo vrijeme, njegujemo se ili rekreiramo u krivo vrijeme. Jednostavno više ne poštujemo svoj biološki uvjetovan ritam.

ŽIVOT U SKLADU S BIORITMOM!

Piše: Valerija Rodek



Svakodnevno od ranog jutra do kasne večeri, jurimo i žurimo i vodimo utrku s vremenom. Neumoljivi protok sekunda, minuta i sati drži nas u šaci i određuje naš život. U borbi s vanjskim, objektivnim vremenom kao da smo zaboravili na naš specifični, "unutarnji", biološki uvjetovan sat. Tempo našeg unutarnjeg vremena reguliran je prije svega prirodnom svjetlošću, o kojoj ovise primjerice temperatura našeg tijela i igra naših hormona. No, suvremena životna jurnjava natjerala nas je da zaboravimo ili pak ignoriramo prirođeni ritam našega organizma. Možda radimo u krivo vrijeme, jedemo u krivo vrijeme, njegujemo se ili rekreiramo u krivo vrijeme. Jednostavno više ne poštujemo svoj biološki uvjetovan ritam. Naprotiv, poštivanjem i uskladljivanjem s vlastitim "unutarnjim" satom bitno pridonosimo kvaliteti našega života i postizemo maksimalno bez obzira radilo se o na-

šim profesionalnim obavezama ili primjerice o fizičkom izgledu ili kondiciji.

ŽIVOT U SKLADU S BIORITMOM

6,30-8,00 sati: U ovom razdoblju naš se organizam prirodno budi, izmjena tvari i krvotok se prebacuju na dnevni ritam pa je ono idealno za ustajanje. Nakon buđenja obvezno si priuštite petnaestak minuta jutarnje gimnastike ili yoge, a nakon njege i "carski" doručak kako bi obnovili energetske potencijale koje je vaš organizam potrošio tijekom spavanja. Naime, izreka da za doručak treba jesti kao car, za ručak kao kralj, a za večeru kao prošjak, ima uporište u našem bioritmu, pa se ujutro konzumirana hrana pretvara u čistu energiju, a navečer u masno tkivo. K tome, krenete li na posao pješice ili biciklom sasvim ćete se razbudit i postati oran za novi radni dan.

8,00-9,00 sati: Na radnom mjestu dan započnite po-



steppenim privikavanjem na posao, pa je najbolje da ovo razdoblje iskoristite za planiranje novog radnog dana, te obavljanje svakodnevnih, rutinskih poslova koji kasnije mogu samo smetati i narušavati prijeko potrebnu koncentraciju.

9,00-10,00 sati: Kako u ovom razdoblju naše kratko-ročno pamćenje već savršeno funkcionira najbolje je da se usredotočite na obaveze koje zahtijevaju veliku pažnju i koncentraciju. Primjerice, bavite se računima, bilanca-ma, konceptima i planovima.

10,00-11,00 sati: U skladu s bioritmom nastavite s održivanjem zahtjevnijih obaveza. No, u ovom razdoblju posebno pripazite da ne postanete žrtvom "kradljivaca" vremena i koncentracije. Stoga se čuvajte neobaveznih čavrljanja preko telefona ili tako privlačnih rasprava i tračeva s kolegama. Naravno, čim osjetite da će vaš možak "zakuhati" priuštite si petminutnu pauzu.

11,00-12,00 sati: U razdoblju u kojem su naše intelektualne funkcije, posebno mišljenje i rasudivanje u top formi prihvate se najtežih i najzahtjevnijih obaveza. Kako se u ovoj fazi naš um može pohvaliti oštrinom i kreativnošću pravi je trenutak da se uhvatite u koštač s rješavanjem problema, planiranjem, analiziranjem i reorganiziranjem.

12,00-13,00 sati: Razdoblje u kojem nivo naših psihofizičkih sposobnosti, posebno koncentracije počinje lagano opadati idealno je za telefoniranje, slanje mailova i organizacijske poslove. Kako s nestavljenjem počinjemo očekivati odmor, a zbog porasta kiseline u našem želucu i obrok, razdoblje od 12,30 do 13,00 sati iskoristite za pauzu te umjereni, ne preobilni "kraljevski" ručak.

13,00-14,00 sati: Nakon popodnevnog obroka slijedi razdoblje smiraja u kojem postajemo osjetno umorni. Stoga si, po ugledu na poslovne ljude u mediteranskim zemljama, koji poštuju svoj bioritam, priuštite kratkotrajnu "siestu". U uredu stvorite uvjete za deset do petnaest minuta (nipošto više!) nesmetanog i opuštenog mirovanja, a po mogućnosti i kratkotrajnog drijemanja, koje prirodne i bolje osvježava čak i od nekoliko šalica kave. Nakon odmora ponovo je idealno razdoblje za jednostavnije obveze, primjerice sređivanje administracije i telefoniranje. Usput, ova je faza idealna i za posjete liječniku, a naročito zubaru, jer smo najmanje osjetljivi na bol, a primjerice injekcija protiv boli djeluje desetak minuta dulje nego u drugo doba dana.

14,00-15,00 sati: Naše se psihofizičke sposobnosti, po drugi put u tijeku radnog dana približavaju zenitu. Kako su u ovom razdoblju posebno izražene naše komunikacijske sposobnosti, ono je kao stvoreno za razgovore, rasprave, pregovore, prezentacije, konzultacije, te savjetodavan rad.

15,00-16,00 sati: U ovom smo razdoblju ponovo u top formi. Fizički i psihički smo izdržljivi, emocionalno stabilni, te i nadalje izuzetno komunikativni pa stoga do kraja radnog dana nastavite sa sastancima, timskim radom i radom sa klijentima. Naravno, i u posljednjim satima radnog dana, kada za to osjetite potrebu priuštite si kratki odmor. Popijte šalicu čaja ili zalijte biljke u svojem uredu.

17,00-18,00 sati: U ovom razdoblju naš organizam još uvijek savršeno funkcioniра. U fizičkoj smo formi,

izdržljivi i puni energije pa je idealno vrijeme za sportsku rekreativu, jogging, brzo hodanje, vožnju biciklom, aerobik, plivanje ili inline-skating. Optimalni učinak imaju sportovi koji zahtijevaju brzu i ispravnu reakciju, primjerice tenis, squash, badminton i golf. Kako i naša osjetila funkcioniраju savršeno, ovo je idealno vrijeme za izbor i kupovinu parfema, ali i kozmetičke tretmane. Peeling, čišćenje lica, maske i masaža u ovo doba dana daju optimalne rezultate.

18,00-19,00 sati: Idealno je razdoblje za sve koji žele očvrstnuti svoje mišiće i zategnuti konture tijela. Najbolje rezultate daju svi oblici vježbanja na spravama, primjerice bodybuilding, ali i step-aerobic, te tae-boo. Nadalje, u ovo vrijeme pa sve do 21,00 sat posebno je dobro razdoblje za odlazak u saunu, jer se pore našeg tijela mnogo bolje otvaraju i čiste. K tome, u skladu s već spomenutom izrekom, vrijeme za što laganiju, "prošačku" večeru, koja bi osluškujemo li vlastiti ritam trebala predstavljati i zadnji obrok toga dana.

19,00-20,00 sati: U ovom razdoblju i tijelo i duh se polako počinju umarati, a psihofizičke sposobnosti opadati. Stoga je pravo vrijeme za vježbe opuštanja, autogeni trening, različite oblike meditacije i yogu. U ovo vrijeme, naročito ako ste na dijeti, nemojte se ni slučajno vagati, jer smo najteži u toku dana.

Poštivanjem i usklajivanjem naših aktivnosti s vlastitim "unutarnjim" satom bitno pridonosimo kvaliteti našega života i postižemo maksimalno bez obzira radilo se o našim profesionalnim obavezama ili primjerice o fizičkom izgledu ili kondiciji.

20,00-21,00 sati: Ako želite imati miran san, u ovom razdoblju izbjegavajte hranu. U protivnom vas očekuje nemirna noć, jer će se vaš organizam baviti probavom umjesto da sve svoje snage usmjeri na obnavljanje staničnog tkiva, odnosno usporavanje starenja i pomlađivanje. K tome, hrana navečer unesena u tijelo pretvara se u masno tkivo. Jednako tako nemojte se baviti ni sportom ni rekreacijom, jer će vas fizička aktivnost u ovoj fazi razbudit i poremetiti proces uspavljanja i spavanja.

21,00-22,00 sati: Vrijeme je opreza, naročito ako ste pušač. Od sada pa nadalje naše tijelo počinje imati ozbiljnih poteškoća u razgrađivanju štetnih tvari, naročito nikotina. Stoga u ovom razdoblju ugrožavate svoje zdravlje čak i ako samo boravite u zadimljenim prostorima jer je pasivno udisanje dima također vrlo štetno. Kako se stanice kože u ovom razdoblju intenzivno regeneriraju ovo je doba dana kao stvoreno za dodatnu njegu tijela i lica kremama, maskama i ampulama sa sastojcima koji hrane, vlaže i usporavaju starenje kože.

22,00-23,00 sati: U ovom se razdoblju naš organizam intenzivno sprema za počinak. Primjerice, izmjena tvari, krvni tlak i frekvencija otkucanja srca polako se reduciraju na minimum, pa želite li sutradan ujutro biti u top formi ovo je idealno vrijeme za odlazak na počinak. □