

## МАЛКО ПОВЕЧЕ ЗА ЦИРКАДНИЯ РИТЪМ

- Как тялото ви знае кога му е дошло времето за сън?
- Защо страдате от часовата разлика (jetlag), когато пристигнете в различна от вашата часова зона?
- Как се справяте с нея? Защо аклиматизацията е още по-голям проблем, след като се върнете у дома?
- Защо някои хора използват мелатонин, за да се справят с тези проблеми?
- Защо и как чаша с кафе ви държи будни?
- И може би най-важното – как разбирате, че спите достатъчно?

Научете повече [ТУК](#).

Текстът е превод от брилянтната книга на Матю Уолкър, "Защо спим".