

Ранний отход ко сну поможет вам больше тренироваться на следующий день

Учёные обнаружили связь между более ранним отходом ко сну и большим уровнем физической активности на следующий день. При этом важно было спать не менее 7 часов в сутки.

В ходе исследования, опубликованного в журнале *Proceedings of the National Academy of Sciences* в июне, эксперты выяснили, что существует связь между более продолжительным сном, чем обычно, и более низким уровнем активности на следующий день. И это лишь один из выводов.

Всего в рамках научной работы специалисты проанализировали годовые привычки сна и движения 20 тысяч физически активных взрослых. Участники носили для этого трекер WHOOP.



skynesher / Getty Images

По итогам анализа команда учёных обнаружила, что более раннее время отхода ко сну связано с более высоким уровнем физической активности на следующий день. Люди,

которые ложились спать около 21:00, тратили на умеренную или интенсивную тренировку примерно на 15 минут больше, чем те, кто ложился спать в 23:00, а также на 30 минут больше, чем те, кто засыпал в 1 ночи. Наибольший прирост активности на следующий день был, когда участники ложились на 1,5-3 часа раньше обычного и продолжительность сна у них была такой, как всегда.

Также специалисты выяснили, что меньшее количество сна связано тоже с большей физической активностью. К примеру, те, кто в среднем спал менее 7 часов, тратил на общую двигательную активность на 17-30 минут больше и на умеренную или интенсивную активность на 10-31 минуту по сравнению с теми, кто спал 7 часов в среднем.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.