



Энергия ДНЯ

Вадим Корниенко

Вадим Корниенко

Энергия дня

«Автор»

2025

Корниенко В. М.

Энергия дня / В. М. Корниенко — «Автор», 2025

Эта книга — практическое руководство по управлению собственной энергией и поддержанию бодрости на протяжении всего дня. Вы узнаете, как утренние ритуалы, питание, движение, стресс-менеджмент, структура дня, вечерние привычки и качественный сон влияют на уровень энергии. В книге представлены простые и эффективные стратегии, микродействия и ритуалы, которые легко интегрируются в любой график, а также методы отслеживания своего состояния для создания персональной системы энергии. Читатель научится использовать естественные ритмы организма, предотвращать усталость и строить день так, чтобы энергия стала стабильным ресурсом для продуктивной и здоровой жизни.

© Корниенко В. М., 2025

© Автор, 2025

Содержание

Глава 1. Что такое энергия и почему её не хватает	5
Глава 2. Утренняя активация	8
Глава 3. Ритмы тела	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Вадим Корниенко

Энергия дня

Глава 1. Что такое энергия и почему её не хватает

Разбор природы дневной энергии, роль нервной системы, стресса, сна, гормонов и питания в формировании уровня бодрости.

Энергия – это не абстрактное чувство бодрости и не мистическое «внутреннее топливо». Это физиологический процесс, состоящий из множества взаимосвязанных механизмов: работы нервной системы, гормонального фона, сна, питания, кислородного обмена, состояния сосудов и даже эмоциональной нагрузки. Чтобы управлять своей энергией, важно понимать, как она создаётся и почему исчезает.

Современный человек часто воспринимает нехватку сил как что-то само собой разумеющееся, неизбежное следствие взросления или интенсивного образа жизни. Однако упадок энергии – это сигнал системы, которая перестала работать в сбалансированном режиме. Организм никогда не снижает свою производительность «просто так». У него всегда есть причины экономить ресурсы.

Естественная модель энергии

Человеческий организм устроен циклично. Внутри нас работают биологические часы, регулирующие уровень бодрости, температуру тела, гормональную активность и метаболизм. Эти циклы формировались миллионы лет и подстраивались под естественные условия: смену дня и ночи, периодическое движение, нерегулярное питание, чередование напряжения и отдыха.

В природе энергия – это ресурс, который должен расходоваться и восполняться. Днём человек получает доступ к дневному свету, двигается, добывает пищу. Ночью – отдыхает, восстанавливает нейронные связи, очищает метаболические отходы, снижает уровень стресса.

Когда наши повседневные паттерны начинают резко отличаться от заложенных природой схем, баланс энергии нарушается.

Роль нервной системы

Нервная система – главный регулятор дневной бодрости. Она включает две важные подсистемы:

Симпатическая система – отвечает за активность, концентрацию, действие.

Парасимпатическая система – за восстановление, успокоение, замедление.

Тело находится в оптимальном состоянии, когда эти системы работают как качели: поднимая активность утром и днём, и плавно снижая её ближе к вечеру.

Проблема современной жизни в том, что симпатическая система активируется слишком часто и на слишком долгий период. Множество мелких раздражителей – уведомления, переживания, информационный поток, дедлайны, постоянная многозадачность – создают ложное ощущение угрозы. Это заставляет организм жить в режиме готовности к действию.

Когда симпатическая система активирована слишком долго, организм не успевает переключаться в восстановление. В итоге энергия падает не потому, что её мало, а потому, что тело блокирует доступ к ней, пытаясь защититься от истощения. Такой режим называют хроническим стрессом или перенапряжением.

Роль стресса и гормонов

Стресс – это не эмоция, а биохимическая реакция. В момент стресса повышается уровень кортизола и адреналина, увеличивается частота сердечных сокращений, усиливается приток крови к мышцам. В краткосрочном режиме это полезно: организм мобилизуется.

Но при длительном стрессе кортизол начинает работать иначе.

Он нарушает сон.

Ухудшает качество восстановления.

Снижает чувствительность клеток к инсулину.

Повышает тягу к быстрым углеводам и перееданию.

Снижает вариабельность сердечного ритма – показатель устойчивости организма.

Подавляет иммунитет.

Со временем человек может ощущать парадокс: нервное напряжение остаётся, а энергии становится меньше. Это состояние называют истощением системы управления стрессом.

Роль сна

Сон – фундамент энергии. Он обеспечивает восстановление клеток, баланс гормонов, работу памяти, иммунитета и нервной системы. Однако сон – это не просто количество часов. Его качество определяется множеством факторов:

глубина сна,

длительность глубоких фаз,

отсутствие ночных пробуждений,

стабильность режима,

правильная температура и освещённость,

эмоциональное состояние перед сном.

Если хотя бы один элемент нарушается, энергетическая система не успевает восстановиться.

Недостаток сна буквально изменяет химию мозга. Снижается уровень дофамина, ухудшается реакция на стресс, падает чувствительность к гормонам аппетита, растёт тяга к быстрым калориям.

Мозг, не успевший восстановиться, пытается экономить поток энергии днём. Отсюда появляется вялость, снижение концентрации, желание кофе, тяга к сладкому и ощущение внутренней тяжести.

Роль питания

То, что человек ест, напрямую влияет на скорость выработки энергии. Основные источники питания для организма – это макроэлементы: углеводы, белки и жиры. Но важнее не сами продукты, а то, как они воздействуют на уровень сахара в крови.

При резком подъёме сахара в крови организм выделяет большое количество инсулина, чтобы вернуть показатель в норму. Резкий подъём сменяется резким спадом – и человек ощущает упадок сил.

Такой «энергетический маятник» возникает после сладостей, мучного, большого количества быстрых углеводов, сладкого кофе, соков и перекусов «на бегу».

Когда такая схема повторяется регулярно, тело теряет стабильность энергетического уровня. Человек живёт от всплеска к падению, потребляя кофе и быстрые углеводы, чтобы оставаться активным.

Но кофеин, давая кратковременный прилив бодрости, одновременно истощает нервную систему, усиливая общий дефицит энергии.

Роль микро-дефицитов

Недостаток витаминов и минералов – скрытая причина упадка сил. Даже незначительный дефицит железа, магния, витамина D или омега-3 жирных кислот способен значительно снижать энергетический потенциал.

Организм, испытывающий дефициты, стремится замедлить метаболизм, чтобы экономить ресурсы. Именно поэтому даже лёгкие нутритивные нарушения могут вызывать чувство усталости, тумана в голове и снижение концентрации.

Роль эмоционального фона

Эмоции – это тоже биология. Длительные негативные переживания активируют те же механизмы, что и физический стресс. Периодически возникающее напряжение не опасно, но если эмоциональная нагрузка становится постоянной, тело воспринимает её как сигнал к экономии ресурсов.

Хронические переживания, тревожность, постоянное ощущение неопределённости и внутренней неудовлетворённости значительно уменьшают дневную энергию.

Почему энергия уходит

Если объединить факторы вместе, появляется ясная картина. Энергия исчезает, когда:

нарушены биологические ритмы,

нервная система перегружена,

сон не обеспечивает восстановление,

питание нестабильно,

прерывается баланс гормонов,

тело не получает достаточную физическую активность,

эмоциональный фон создаёт постоянное напряжение.

Каждый из этих факторов влияет на остальные. Нарушение одного запускает цепочку изменений. Поэтому восстановление энергии требует системного подхода, а не разовых действий.

Естественный способ жить энергично

Когда нервная система работает сбалансированно, питание стабильно, движение регулярное, а сон качественный, энергия становится естественным состоянием.

Организм автоматически поддерживает высокий уровень бодрости, если ему создать условия, которые соответствуют его природным механизмам.

В следующих главах будут подробно разобраны эти механизмы и способы вернуть телу природный энергетический баланс.

Глава 2. Утренняя активация

Стратегии пробуждения: свет, движение, вода, дыхание, запуск метаболизма. Микропривычки первых 10 минут дня.

Утро – это момент, в который организм определяет направление всего дня. То, что происходит в первые 10–20 минут после пробуждения, влияет на гормональный фон, работу нервной системы, скорость мышления, устойчивость к стрессу, пищевые предпочтения и уровень энергии до самого вечера.

Большинство людей недооценивает силу этого короткого промежутка. Утро превращается в механический запуск: будильник, телефон, кофе, быстрый сбор, дорога на работу. Такой образ пробуждения задаёт телу хаотичный ритм, перегружает симпатическую нервную систему и ломает естественные механизмы активации.

Чтобы утро давало энергию, ему нужно вернуть биологическую структуру. Наш организм обладает встроенными процессами запуска бодрости, но они требуют условий, близких к естественному пробуждению.

Эта глава посвящена тем действиям, которые мягко, но эффективно активируют тело и мозг, делают пробуждение стабильным и поддерживают энергию на протяжении всего дня.

Утро как ключевой биологический сигнал

Сразу после пробуждения начинается перестройка организма:

повышается уровень кортизола,
поднимается температура тела,
активируется симпатическая нервная система,
выравнивается уровень сахара,
запускаются когнитивные процессы.

Если этот запуск идёт неправильно – слишком резко, слишком медленно или под влиянием неправильных стимулов – тело теряет ритм.

Простой пример:

Пробуждение «в телефон» активирует дофаминовую систему через яркие стимулы информации. Мозг мгновенно переходит в режим обработки, повышает стрессовые реакции и теряет естественные биологические ориентиры. В итоге человек чувствует усталость уже через несколько часов.

Правильная утренняя активация, наоборот, синхронизирует гормоны, уменьшает стрессовые реакции, улучшает концентрацию и стабилизирует настроение.

Свет как главный утренний регулятор

Свет – самый мощный сигнал для внутреннего биологического часовщика. Он регулирует выработку мелатонина (гормона сна) и увеличивает производство кортизола в утренние часы. Кортизол – не враг, как его часто воспринимают. Утренний пик – это необходимый механизм активации:

повышает бодрость,
улучшает концентрацию,
ускоряет обмен веществ,
помогает регулировать уровень сахара,
даёт эмоциональную устойчивость.

Чтобы утренний кортизоловый пик работал правильно, нужен свет.

Лучший вариант – естественный солнечный. Даже пасмурный свет в разы эффективнее искусственного.

Ранний утренний свет делает три важных вещи:

Снижает остаточный мелатонин.

Настраивает циркадные ритмы, чтобы вечером легче наступал сон.

Запускает активность мозга, помогая быстро включиться в день.

Простая микропривычка:

Открыть шторы и посмотреть на улицу 1–3 минуты. Лучше всего – выйти на балкон, в двор или к окну.

Если естественного света нет (зима, северные регионы), помогает яркая лампа или специальная лампа дневного света.

Вода как переключатель метаболизма

После ночи тело теряет жидкость через дыхание и кожное испарение. Это приводит к лёгкой дегидратации, даже если человек не ощущает жажду.

Недостаток воды снижает:

когнитивные функции,

концентрацию внимания,

скорость метаболизма,

уровень бодрости.

Утренний стакан воды помогает:

восстановить баланс жидкости,

запустить обмен веществ,

улучшить кровоток,

активировать процессы детоксикации печени,

уменьшить чувство сонливости.

Не обязательно пить много – достаточно 200–300 мл.

Некоторым помогает тёплая вода, другим – прохладная. Температура не имеет решающего значения, важен сам факт восполнения.

Дыхание как переключатель нервной системы

Пробуждение – момент перехода от парасимпатического «ночного» режима к более активному состоянию. Правильное дыхание может ускорить этот процесс.

Утренние дыхательные практики улучшают оксигенацию крови и активируют корковые структуры мозга.

Простая дыхательная микропривычка (1 минута):

медленный вдох через нос – 4 секунды,

короткая пауза – 1 секунда,

удлинённый выдох – 6 секунд.

Такой ритм активирует симпатическую систему мягко, без резкого выброса стресса, и помогает включиться в день с ясностью и спокойствием.

Движение как естественный стимулятор энергии

Утреннее движение не должно быть полноценной тренировкой. Достаточно лёгкой активации суставов и кровообращения.

Короткое движение:

повышает температуру тела,

улучшает питание мозга кислородом и глюкозой,

запустит выработку нейромедиаторов, отвечающих за настроение,

уменьшает утреннюю вялость.

Подходят любые варианты:

10–15 приседаний,

растяжка,

вращение плеч и тазобедренных суставов,

лёгкая разминка,

короткая йога-последовательность,

1–2 минуты на мини-трамплине или просто шаги на месте.

Важно не количество, а факт включения. Даже 30–40 секунд движения меняют химический фон мозга.

Запуск метаболизма без перегрузки

Многие люди начинают утро с кофе – это становится ритуалом. Но кофеин, выпитый сразу после пробуждения, вмешивается в естественный гормональный запуск.

Кортизол уже естественно повышается утром, и добавление кофеина в этот момент усиливает нагрузку на нервную систему.

Лучший вариант:

оставить кофе на 60–90 минут после пробуждения, когда уровень кортизола начинает снижаться.

Это помогает телу пробуждаться естественным путём, без резкого стимулирования.

Если заменить утренний кофе водой, светом, дыханием и лёгким движением, через 1–2 недели тело начинает просыпаться легче.

Микропривычки первых 10 минут дня

Первые 10 минут – это основа утреннего энергетического алгоритма. Этот короткий промежуток способен полностью изменить ощущение бодрости.

Ниже – оптимальная последовательность, которую можно адаптировать под себя:

Не брать телефон в первые минуты

Даже 3–5 минут без цифровых стимулов сохраняют спокойный гормональный фон.

Свет

Подойти к окну, открыть шторы, выйти на балкон или на улицу. 1–3 минуты достаточно.

Стакан воды

Восстанавливает баланс жидкости и запускает метаболизм.

Дыхание

1 минута медленного контролируемого дыхания.

Лёгкое движение

Мини-зарядка 30–60 секунд в любой форме.
Короткое внутреннее намерение

Это не мотивация и не аффирмация. Это лёгкая ментальная настройка:

«Я буду двигаться в своём ритме»,

«Сегодня я поддержу своё тело»,

«Я выбираю ясность».

Эти действия занимают всего несколько минут, но создают устойчивый энергетический фундамент на весь день.

Почему именно эта последовательность работает

Эти привычки воздействуют на разные системы:

свет – на гормоны и ритмы,

вода – на метаболизм,

дыхание – на нервную систему,

движение – на кровообращение и тонус,

намерение – на когнитивный фокус.

Когда все элементы работают вместе, утро становится мощным стабилизирующим ритуалом.

Это не тренировка силы воли и не попытка «взять себя в руки». Это способ настроить организм в соответствии с его природой – мягко, последовательно и логично.

Глава 3. Ритмы тела

Циркадные ритмы, биологические часы, пик продуктивности и закономерности энергетических спадов. Как настроить организм на правильный цикл.

Человеческий организм живёт в постоянном колебательном режиме. Почти каждая система внутри нас работает по определённым циклам: температура тела, уровень гормонов, активность нервной системы, аппетит, работоспособность, настроение, даже скорость деления клеток – всё подчинено внутренним биологическим ритмам.

Эти ритмы формировались миллионы лет под влиянием смены дня и ночи. Наши предки поднимались с восходом солнца, охотились и двигались днём, отдыхали вечером и спали ночью. Современный образ жизни резко изменил внешний ритм, но внутренние биологические часы остались прежними.

Когда реальный режим человека перестаёт совпадать с природным циклом, тело начинает работать неэффективно. Энергия становится нестабильной, появляются утренние трудности, дневная сонливость, вечерняя активность, проблемы со сном и хроническая усталость.

Чтобы вернуть стабильную дневную энергию, нужно понимать, как устроены внутренние ритмы и что нарушает их работу.

Что такое циркадные ритмы

Циркадные ритмы – это 24-часовые циклы, встроенные в наш организм и регулирующие ежедневную деятельность всех систем. Главный «дирижёр» этих ритмов расположен в гипоталамусе и называется супрахиазматическим ядром.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.