

Магадов Ибрагим

10
uV❤️
65
BPM💧
95
%
SpO₂⚙️
14
RPM

Калибровка сна 14 дней

Хватит упускать возможности
и быть недовольным своей
жизнью из-за того, что не
высыпаешься

TEMP
36.7
°CNIBP
120/80
mmHgRESP
14
rpm-10
uV

СОДЕРЖИТ
НЕЦЕНЗУРНУЮ
БРАНЬ

Практическое руководство 18+

FILTER
0.5 - 35 HzSENSITIVITY
10 uV/mmSPEED
25 mm/sNOTCH
50 HzSTATUS
STABLEBATTERY
85% 

Ибрагим Магадов

Калибровка сна. 14 дней

<https://litres.ru/74191023>

SelfPub; 2026

Аннотация

Меня зовут Ибрагим Магадов.

Я автор протокола. Основатель digital-агентства и маркетинговый директор. Знаю, что такое жить в стрессе и выгорать. Просыпаться разбитым, будто тебя били всю ночь-мерзость. Этот протокол сделал для себя.

ДАВАЙ ЧЕСТНО ПООБЩАЕМСЯ

Знаю, у кого-то есть недоверие к таким продуктам. Кто-то уже пробовал и не помогло. Кто-то боится, что будет сложно и он не разберется.

ОТВЕЧАЮ КАК ЕСТЬ:

- Подходит, даже если вообще не разбираешься во сне. Но несколько терминов будут :)

- Это не мусор сгенерированный нейросетью за 10 минут. Нужная теория плюс конкретные шаги по дням.

- Скажу честно - не волшебная таблетка. Чтобы исправить сон, нужно заниматься. Постарайся, ты СМОЖЕШЬ. Результат того стоит.

Просыпаться утром без разбитости, будто тебя били всю ночь - кайф.

Одна консультация сомнолога стоит от 3000 до 5000 рублей.

14-дневный протокол - 990 рублей.

Ты инвестируешь в своё самочувствие и здоровье на годы вперёд.

Содержание

Вступление	5
Узнаешь себя?	6
Почему?	8
Как это все работает	9
Когда к врачу?	10
Как работает?	11
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Калибровка сна. 14 дней

Вступление

Приветствую тебя читатель!

Расскажу коротко почему решил сделать этот протокол. Я сам испытываю проблемы со сном, просыпаюсь разбитым, долго восстанавливаюсь, мы похожи с тобой. Мне это не нравится и тебе по всей видимости тоже раз ты тут. Осознав, насколько плохо нормально не высыпаться, решил это исправить. Давай преодолеем эту проблему, а то мы теряем и упускаем возможности из-за отсутствия боевого режима, чтобы достигать целей и речь даже не о бизнесе и не выполнении спектра задач на работе, чтобы KPI (метрика оценки результатов) был выше, порой простым вещам радоваться не получается. Давай это исправим.

Ну что? Поплыли!

Узнаешь себя?

Я просто поделюсь состоянием, а ты скажи честно испытываешь что-нибудь из перечисленного по утрам или нет.

Бл* вроде только проснулся, а такое состояние будто в тумане. Башка вообще не соображает. Меня будто били всю ночь, причем монтировкой. И по голове. Порой бывают и такие пробуждения, что думаешь - лучше бы этот сраный день не начинался. Тебе нужно вставать, ты лежишь еще несколько минут, а когда просыпаешься снова, то тебе еще хуже. А есть хочется так, будто тебя неделю не кормили. А бывает, что только встал, а настроение настолько плохое, что ты уже все ненавидишь и самое паршивое - если начнешь день с таким настроением, то он катится в Хельхейм.

Кофе и энергетик чаще всего спасают только на время. При их употреблении блокируется аденозин (вещество, которое вызывает сонливость), они скрывают чувство усталости на время, но не решают проблему, поэтому, когда эффект проходит, то усталость чувствуется еще сильнее. Все это время аденозин никуда не девался, это как временная заглушка...

И согласись, что пить по несколько кружек кофе в день, это не решает проблему. И не льсти себе в таких количествах

ОНО как минимум пользы не несет.

Почему?

Самый главный интересующий нас вопрос – почему мы спим, а просыпаемся разбитыми? Сейчас просто перечислим основное, а в 4-ой главе разберем как работает.

Потому, что:

Перегруз нервной системы (ЦНС, ВНС, Периферическая, хроническое напряжение, тревога, мышечные зажимы).

Нарушение сна и режима (циркадные ритмы, недосып, поверхностный сон, позднее засыпание).

Стимуляторы и образ жизни (хаотичный режим, экраны устройств, кофе, энергетики, сигареты, алкоголь, волшебные вещества).

Физиологические и психологические причины (дефициты витаминов, гормоны, болезни, апноэ, депрессия, выгорание).

Как это все работает

Сейчас наша самая главная задача – это понять когда нужно идти к врачу и как работает сон. Мы не углубляемся в науку, у нас тут о сложных вещах по-простому. Я не хочу грузить тебя сложной информацией. В этом протоколе нет личного ведения, тут упрощенно, как работает и как исправить. Но для понимания за сном скрываются огромные пласты целых направлений со сложной теорией, научными экспериментами и проверенными данными, которые подтверждены разными учеными со всей планеты:

Нейробиология (работа мозга).

Сомнология (наука о сне)

Физиология (как работает тело человека).

Психология, психосоматика (влияние стресса и эмоций на тело человека).

Эндокринология (гормоны).

Хронобиология (циркадные ритмы).

Метаболизм (энергия тела).

Когда к врачу?

Дефицит витаминов, самому ничего жрать не надо. Анализы и к врачу.

Гормоны – серьезная тема, играть мы не будем. К врачу.
Болезни. К врачу.

Гормоны – серьезная тема, играть мы не будем. К врачу.
Депрессия. Тут зависит от степени, если прям очень плохо и есть мысли о наложении рук (первое – это не выход, второе – это временно. НЕ СДАВАЙСЯ!) то к врачу.

Как работает?

Объясню по-простому, весь негатив, стресс, тревога, злость копятся в нашем теле (мышцы, ЖКТ) и мешают нам нормально спать, делая наш сон поверхностным и тревожным. То есть если мы неудовлетворены жизнью, недовольны ей, то это отражается негативными эмоциями, а они в свою очередь делают наш сон некачественным, а потом ты просыпаешься разбитым или с ощущением будто у тебя чугунная шапка на голове.

Теперь чуть глубже спустимся. Мы как люди устаем физически, у нас бывают травмы и не забываем про психологическую усталость. Сон лечит психику и тело.

Для этого есть разные фазы сна:

1 и 2 фазы – поверхностный сон, тут восстанавливается психика, именно в эти фазы нам снятся сны и как правило сны снятся под утро, ведь просыпаться ты должен именно при поверхностном сне.

Если будет именно так, то мы проснемся свежими, бодрыми и с хорошим настроением.

3 и 4 фазы (по мировым стандартам эти фазы объединены в одну, называется N3 – глубокий сон), тут восстанавливается тело (травмы, порезы, переломы) и иммунитет (борьба с вирусами, бактериями). Замечали такое, что иногда небольшой порез на руке или ушиб проходят долго? Это

значит, что сон недостаточно глубокий, чтобы это вылечить быстро и приходится возиться.

Пробуждение в эти фазы сна – самое плохое пробуждение. Организм ремонтировал себя, а ты во время самого пика работы проснулся. В детстве было такое, что вы играете в футбол у вас там рубка, а потом хозяина меча зовут домой и он забирает мяч и уходит.

И в ответ на такое пробуждение организм реагирует жестко. Тяжесть, башка не варит, долго отходишь, туман в голове, тело ватное, будто тебя побили.

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.