Автор: admin
30.03.2011 23:39 -

Спим и худеем? Да!

В то время как все СМИ пропагандируют здоровый образ жизни, предлагают разные диеты, упражнения для того, чтобы быть в тонусе, оставаться стройными и молодыми, мало кто знает, что нужно просто расслабиться и… поспать. Как минимум 8 часов. На хорошей спальной поверхности. Вот что говорят об этом научные исследования.

Канада, 2008 год. Добровольцев разделили на 2 группы, по 70 человек. Одна из групп спала по 8-9 часов в день, другая – по 5-7 часов. Результаты исследования были ошеломляющими: уже через неделю те, кто спали меньше, начали набирать вес!

США, 2009 год, Университет Огайо. Ученые доказали, что не только продолжительность сна влияет на вес человека, но и то, в темноте он спит или с включенным светом. В течение 8-и недель специалисты включали на ночь подопытным неяркий свет. В конце исследования были зафиксированы изменения в массе тела – животные прибавили в весе на 1/3 больше, чем обычно.

Россия, 2009 – 2010 год. Экспериментальная научная лаборатория «ХК «Аскона». Продолжительные исследования в области сна привели специалистов к выводу: регулярный сон на качественной, подпружиненной спальной поверхности, снижает вероятность ожирения. Так, добровольцев разделили на 3 группы по 7 человек: одна группа спала на жесткой поверхности, другая – на слишком мягкой. Третья группа спала на качественной подпружиненной поверхности.

Спустя месяц появились явные различия во внешности испытуемых: первая и вторая группа добровольцев начали восполнять потерю энергии и настроения пищей, следствие чего ухудшилась не только фигура, но и состояние здоровья в целом. Ученые пришли к выводу, что сон на качественной поверхности доставляет меньше беспокойства, и приводит к достаточной выработке эндорфина и лептина (название гормона, кстати, происходит от греческого слова «худеть»), ускоряющего обменные процессы и стимулирующего двигательную активность. А полноценный отдых контролирует гастрономические порывы.

Опираясь на результаты исследований, специалисты компании «Аскона» сделали вывод, что хороший ортопедический матрас способен предотвратить многие недуги: боль в спине, сердечно-сосудистые заболевания, ожирение, бессонницу. Более того, регулярный сон на ортопедическом матрасе улучшает память, внимание.

Компания «Аскона» 20 лет инвестирует средства в инновации и развитие технологий, делая все для удовлетворения потребностей человека в здоровом и комфортном сне. В Современной лаборатории сна компании «Аскона» постоянно исследуются различные модели ортопедических матрасов, чтобы делать их более упругими, комфортными и долговечными.

За все время работы специалисты компании пришли к выводу, что специального «матраса для похудения» не существует, но одно можно сказать наверняка: регулярный сон на качественном ортопедическом матрасе снижает риск развития ожирения и сердечно-сосудистых заболеваний, приводящих к ожирению.

Вам остается лишь выбрать из всего ассортимента ту модель, которая подойдет именно Вам. А это – дело вкуса и индивидуальных предпочтений.

Компания «Аскона» представляет на рынке матрасы эксклюзивных брендов. Коллекция матрасов бренда **Askona** разработана с учетом индивидуальных предпочтений. Комфорт и качество – визитная карточка продукта.

Матрасы бренда **Mediflex** разработаны под руководством академика, доктора биологических наук В.И.Дикуля для профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата. А с 1 марта выходит новая, усовершенствованная коллекция матрасов Медифлекс. В честь этого события предыдущая коллекция доступна с небывалыми скидками – 70%! Это уникальная возможность своевременно позаботиться о своем здоровье. Ведь, по словам В.И.Дикуля, «выбрать правильный матрас сегодня гораздо легче, чем лечить больной позвоночник завтра».

Для ценителей настоящего комфорта и приверженцев активного образа жизни созданы матрасы американской марки **Serta**. Компания Serta тщательно исследовала мировой рынок матрасов и из всех российских компаний-производителей выбрала «Аскону» и

поставила в Россию свое оборудование. Вы можете выбрать из двух коллекций – Serta Every Day и Serta Every Night – ту модель, которая подходит именно Вам!

Элитные матрасы американской марки **King Koil** сочетают в себе традиции создания матрасов вручную с применением инновационных технологий. King Koil – это матрасы, созданные для тех, кто предпочитает только самое лучшее!

Помните, что матрас – скорее необходимость, чем роскошь. Ведь от качества спальной поверхности зависит очень многое. И это не просто слова, а факты, подтвержденные научными исследованиями и опытом миллионов благодарных потребителей!

Автор - **Спим и худеем? Да!(Monkey Business Images, Shutterstock)**
Источник