

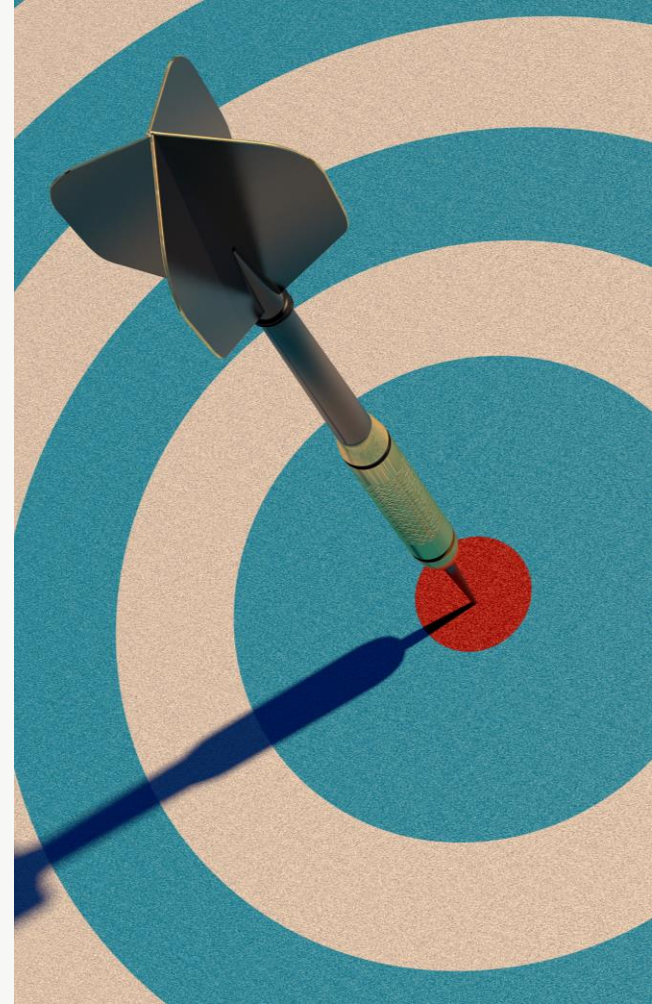
FES-T'HO FÀCIL – EC375

Optimitza el teu temps



Què farem?

- Identificar els moments de màxima energia i concentració.
- Dissenyar una rutina adaptada als propis bioritmes.
- Incorporar hàbits saludables per potenciar la productivitat



Què son els bioritmes?

Són els cicles naturals del cos que regulen energia, concentració i estat d'ànim.

Es relacionen amb el **cicle circadià**, que controla la son, l'alerta mental i el rendiment físic.



Cicle circadià

Són aquells ritmes que comporten canvis físics, mentals i conductuals i són cíclics cada 24 hores.

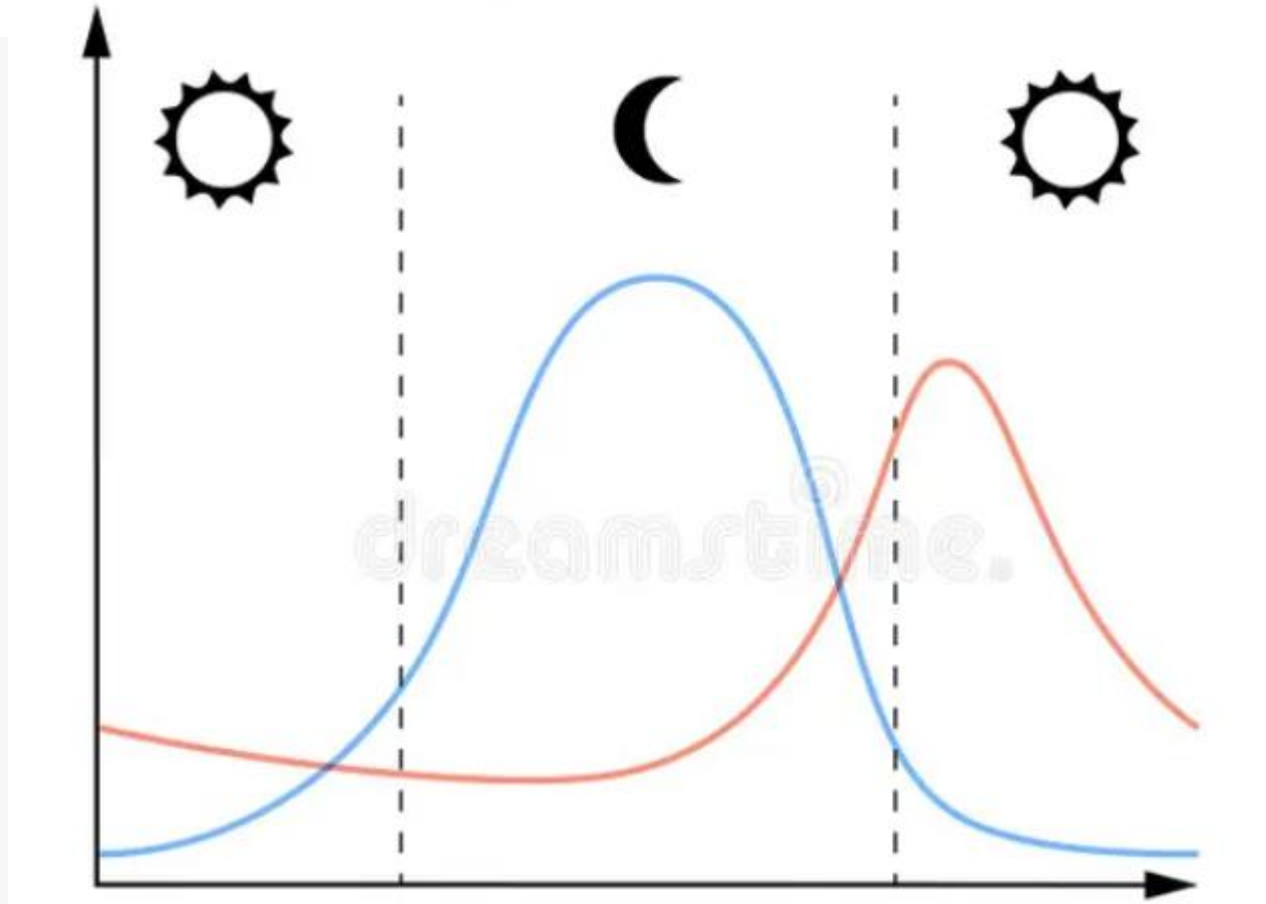
Molt important: estan influïts, sobretot, per la **ciclicitat de la llum/fosc** inherent durant el dia!

Els ritmes circadians els controla l'hipotàlem a través del **nostre rellotge biològic**

Diverses regions del cervell i de l'intestí en tenen receptors i, **en resposta a la llum, podem activar o desactivar la producció d'hormones i altres processos circadians.**



Cicle circadià



MELATONINA

CORTISOL

Cronodesajustos

Al llarg de la nostra evolució, **els nostres hàbits d'activitat i descans s'han definit de manera natural per aquest paràmetre.**

L'aparició de la bombeta el 1879, va alterar aquest ritme natural. I posteriorment també amb l'aparició dels aparells electrònics.

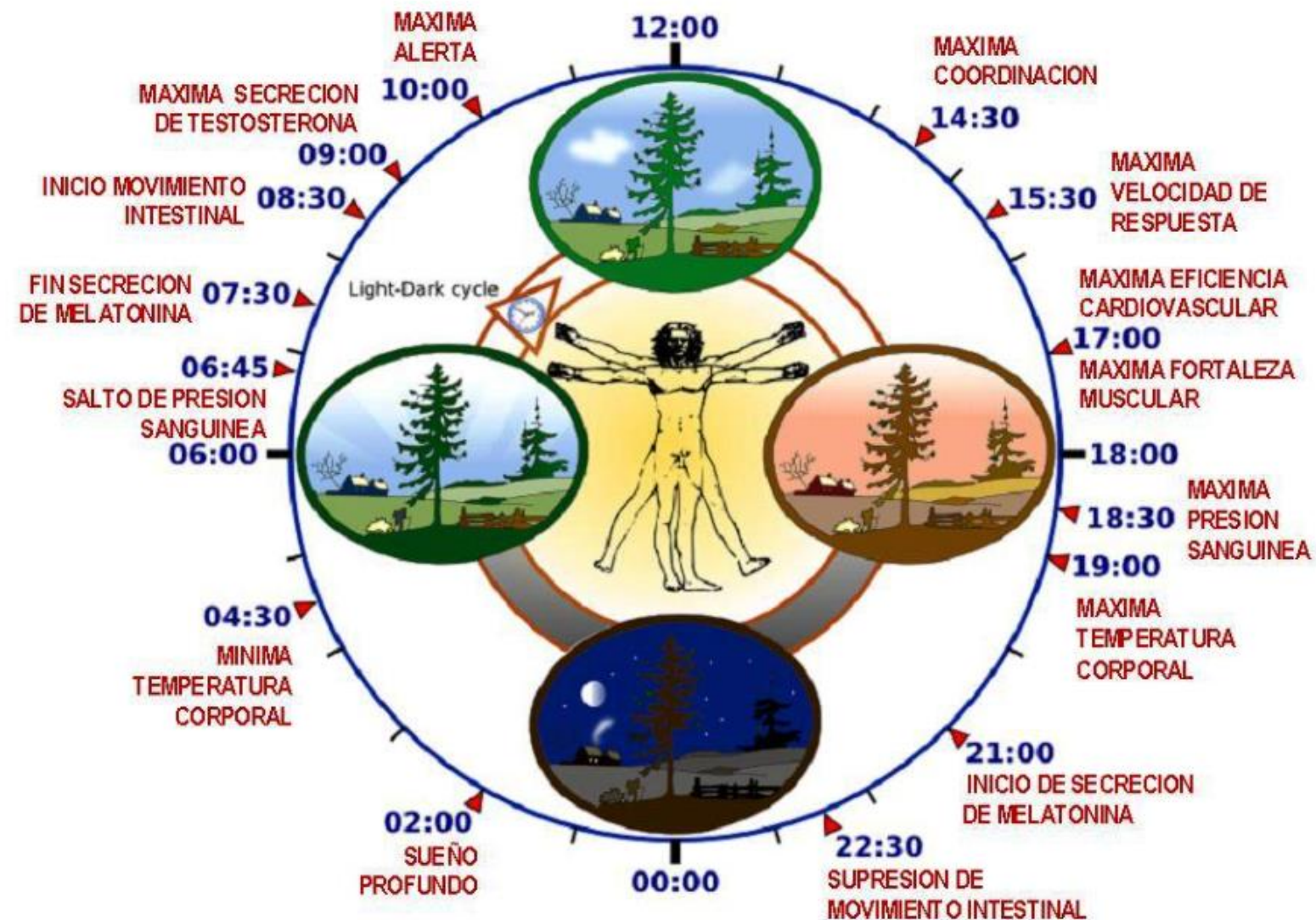
Encara avui, les nostres cèl·lules, esperen de nosaltres que funcionem d'aquesta manera.

La nostra fisiologia no ha evolucionat tant ràpid com la tecnologia

Han calgut només 125 anys per desfer 50.000 anys de perfecte biocontrol del temps. Michael Breus

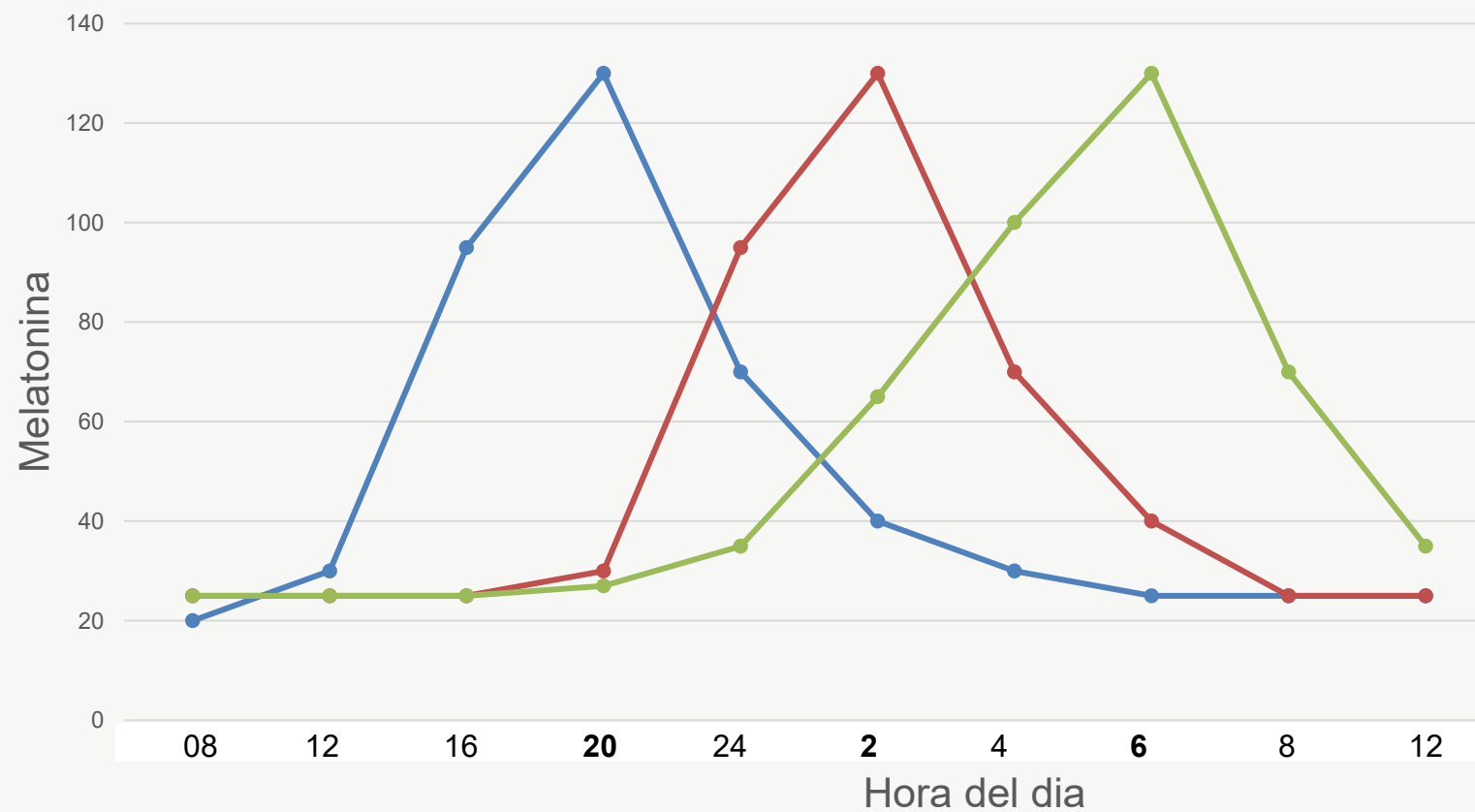


ESQUEMA DEL CICLE CIRCADIÀ



Cronotip

Ajustament del cicle circadià a cada individu



Tipus de cronotips*



Lleons (matiners)

Màxima energia al matí (6-12h)
baixa a la tarda.
Horari son 10-6h

25%



Óssos (equilibrats)

Ritme natural segueix la llum del sol.
Màxima energia de 10-16h.
Horari son 24-8h

50%



Llops (nocturns)

Màxima energia a la tarda-nit (19-24h).
Horari son 2-10h

25%

*segons Michael Breans

Persones matutines



Persones intermèdies



Persones vesperines



Mig

Baix

Cada dia tenim com a màxim 3-3:30 d'alta energia mental

Optimització dels moments de màxima energia



Hàbits saludables alineats al cicle circadià



barcelonactiva.cat