

# SLEEP WELL WITH MOLODO

ГАЙД ПРО СОН





# ПРИВІТ! ЦЕ ТВІЙ НАЙКОРИСНІШИЙ ГАЙД ПРО СОН.

Тут Багато Інсайтів І Порад, Тому Приготуйся,  
Завари Теплий Чай Та Відкрий Сайт [www.molodo.me](http://www.molodo.me).  
Після Прочитання Гайда Зрозумієш Навіщо.

## Наскільки Добре Ти Спиш?

Прямо зараз оціни свій сон від 1 до 10, а після прочитання гайда — зроби теж саме. Порівняй дві цифри, щоб зрозуміти чи правильно ти оцінюєш свій сон.

## СОН — ЦЕ ЧАСТИНА ТВОЄЇ Б'ЮТІ-РУТИНИ ЧИ ПРОСТО ЩОДЕННА НЕОБХІДНІСТЬ, ДО ЯКОЇ ТИ ЗВИКЛА?

Ти контролюєш в якій годині лягаєш спати і о котрій прокидаєшся? Тебе будить будильник, кіт чи ти прокидаєшся самотійно? Тебе мучить безсоння чи ти навпаки дуже довго спиш?

Ти помічаєш, що після сну твоя шкіра ніби різко старіє і втрачає тонус? Інколи ти прокидаєшся і відчуваєш себе ніякою?

Багато питань, правда ж? Усі відповіді ти знайдеш в нашому гайді. Ми допоможемо тобі змінити ставлення до сну. Розкажемо як спати так, щоб шкіра омолоджувалася, а мозок і тіло знаходили нові сили для розвитку та наповненого життя. Обіцяємо, довгих сторітелінгів не буде.

Вмощуйся зручніше і насолоджуйся інсайтами!

ЩОБ ДОБРЕ СПАТИ, ПОТРІБНО ЗНАТИ —  
ЯК НЕ МОЖНА СПАТИ? І ЩО ТАКЕ ПОГАНІЙ СОН?





8

## ОЗНАК ПОГАНОВОГО СНУ

P.S. Якщо У Тебе Немає Цих Симптомів,  
Значить Ти Спиш Добре ✨

1. Ти спиш менш як 6 год або більш як 10 годин на добу і прокидаєшся з постійним відчуттям втоми.
2. Ти прокидаєшся через силу і лише з будильником.
3. Ти прокидаєшся з будильником, але по кілька разів натискаєш кнопку “відкласти”.
4. Ти прокидаєшся і розумієш, що встати з ліжка — це завдання не з легких.
5. Майже кожного ранку у тебе болить голова і взагалі енергію на весь день та хороший настрій тобі навіть складно уявити.
6. Ти завжди сонна, незалежно від того скільки часу ти спиш. Сонливість — твій звичний стан.
7. Ти рідко відчуваєш себе бадьорою.
8. Інколи ти крутишся в ліжку до 2-3 ночі та ніяк не можеш заснути, або прокидаєшся під ранок і теж не можеш заснути.





Якщо Такий Стиль Життя Триває Більш Як 6-8 Тижнів, Це Означає, Що У Тебе Точно Є Проблеми Зі Сном.

Переглянь Графіку Про Сон, Щоб Дізнатися Скільки Годин Потрібно Спати Тобі Та Твоїм Рідним.

| Sleep requirements by age |                       |
|---------------------------|-----------------------|
| Age                       | Hours of sleep needed |
| 0-3 months                | 14-17                 |
| 4-11 months               | 12-16                 |
| 1-2 years old             | 11-14                 |
| 3-5 years old             | 10-13                 |
| 6-12 years old            | 9-12                  |
| 13-18 years old           | 8-10                  |
| 18-64 years old           | 7-9                   |
| 65+                       | 7-8                   |

джерело: Harvard Medical School

# ТВІЙ ГОРМОНАЛЬНИЙ ГОДИННИК

## ПЕРЕВІР ЧИ У ТЕБЕ ВСЕ ЗА ПЛАНОМ

Щоб ти постійно відчувала енергію та силу, ми підготували класичний розклад дня завдяки якому твій гормональний стан не порушиться, а сон розпочнеться за розкладом.

P.S. Врахуй, Що Цей Розклад Може Змінюватися Залежно Від Твоїх Індивідуальних Потреб.





Пам'ятай, про сон ми починаємо турбуватися зранку!

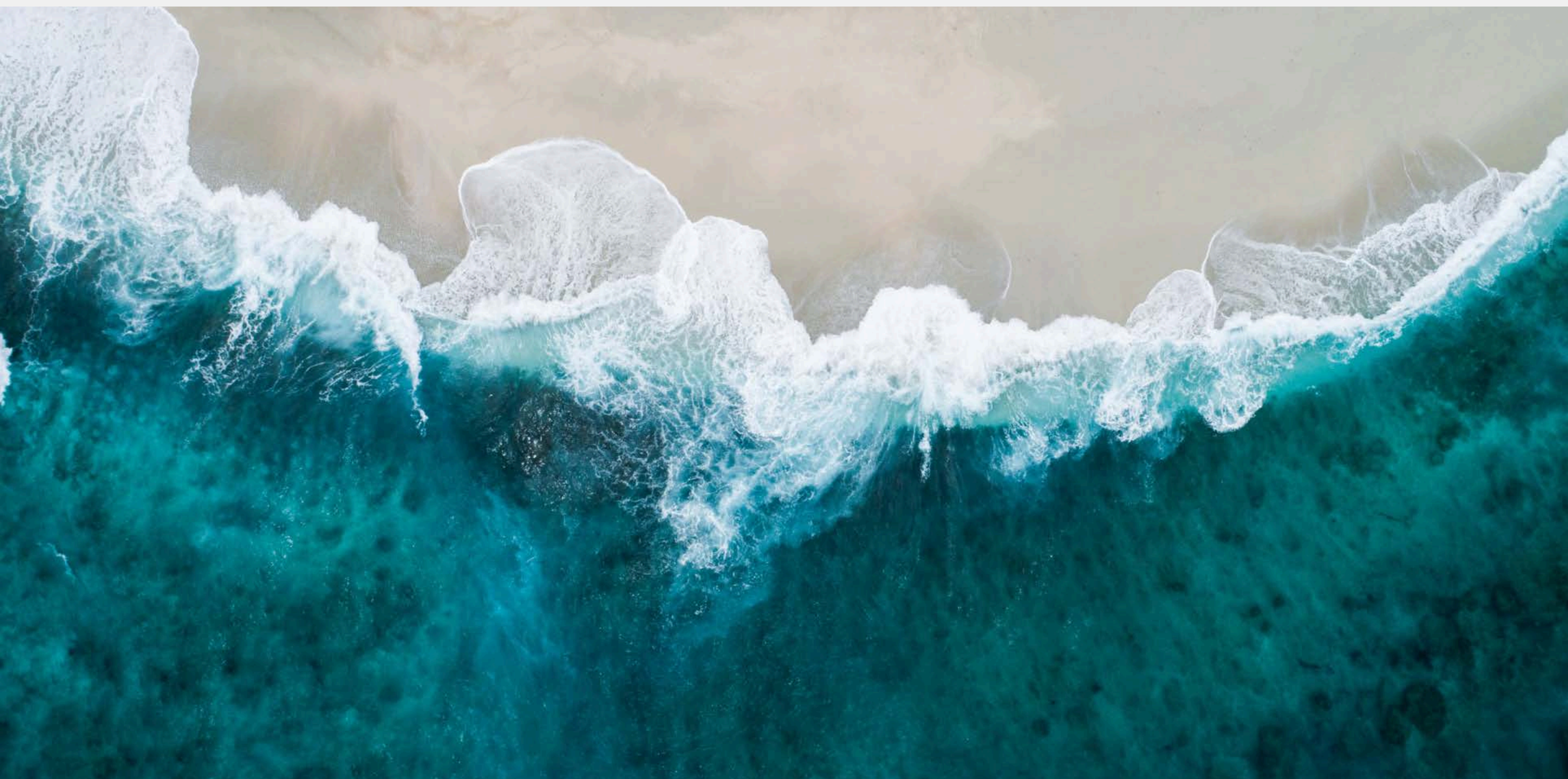
### **З 6:00 До 7:00 — Час Прокидатися**

У цей час зростає рівень кортизолу, завдяки ньому наше тіло та розум стають активними.

Що краще робити у цей час? Спершу випий склянку води кімнатної температури та зроби легеньку зарядку, щоб пробудити всі м'язи. Потім можна прописати плани на день та подумати над рішеннями, які тобі доведеться приймати протягом дня.

### **О 7:00 — 100% Час Прокидатися**

У цей час припиняє вироблятися гормон сну — мелатонін, тому цінність сну дорівнює нулю. До того ж можуть з'явитися нові заломы на обличчі від пересипання.



### **Щоб Такого Не Сталося, Користуйся Цим Секретом (Тільки Між Нами).**

Щодня засинай в шовковій масці MOLODO, а також використовуй антиейдж-подушку та наволочку з шовку. Вони мінімізують появу зморшок та не дозволять заломам утворюватися на шкірі. А ще маска для сну дуже ніжно обіймає повіки, тому ти легко забудеш про набряки.

Тобі пощастило! Одна шовкова маска вже готова підкорювати твої солодкі сни. Забирай аксесуар на [molodo.me](https://molodo.me)





## О 8:00 — Час Для Зарядки

Якщо не встигла зробити зарядку о 6-7 год, зараз саме час. Адже активуються статеві гормони, які беруть участь у формуванні м'язового каркаса. Або якщо у цей час ти маєш йти на роботу, навчання чи в спортзал обирай здоровий спосіб пересування — прогулянка пішки або велосипед.

## 10:00 - 14:00 — Ідеальний Час Для Завдань, Які Потребують Уваги Та Точності

У цей час виробляється нейрогормон ДГЕА (Дегідроепіандростерон), який відповідає за увагу та пам'ять.

Що краще зробити у цей час? Можна подавати звіти, вчити нові слова, аналізувати доходи та витрати, пробувати малювати стрілки, вчитися нового ремесла і тд. Цей час інколи називають — великою силою зосередження. Саме тому усі заняття у школах/університетах проходять між 10:00 - 14:00 год.

ЦЕЙ ЧАС ІНКОЛИ  
НАЗИВАЮТЬ  
ВЕЛИКОЮ СИЛОЮ  
ЗОСЕРЕДЖЕННЯ





## 14:00 - 16:00 — Ура, Відпочинок

У цей час відбувається пік гормону росту — соматотропіну. Якщо ти відчула сонливість, втому — це нормально. Це означає, що організму потрібно 15 хвилин поспати, помедитувати, або ж 20-30 хвилин відпочити.

Після короткого відпочинку, зроби легку зарядку, адже гормон росту відповідає за якість та кількість м'язових тканин.



## З 17:00 — Офіційний Час Усіх “Давай Завтра”

У цей час в організмі знижується рівень кортизолу, тому організм сповільнює свої ритми та підказує тобі, що скоро час готуватися спати.

## З 17:00 — неофіційний час бестселерів MOLODO

MOLODO створює шовкові аксесуари для сну, з органічного 100% шовку Mulberry, тому у цей час ти можеш пошопитися на [molodo.me](https://molodo.me). Кожен виріб має свою супер силу, але їх об'єднує те, що вони допомагають полюбити правильний сон, а також продовжують молодість (у прямому значенні цього слова).





## З 21:00 — Час, Коли Ти Хочеш Тепла

В організмі починає вироблятися мелатонін, тому знижується температура тіла. Через це ти фізично хочеш тепла та обіймів. У цей час потрібно бути поруч з сім'єю, друзями чи улюбленими пухнастиками.

## З 22:00 — Засинай

Це час для ендорфінів! Наш гіпофіз виробляє їх спеціально для того, щоб зануренням в сон було приємним, а сновидіння — хорошими.



## З 22:00 до 4:00 — Тотальне Оновлення Душі Й Тіла

У цей час ти отримуєш максимальну користь від сну. Усі стреси, питання, незадоволення залишаються позаду. Організм готовий до перезавантаження. Якщо сон триває безперебійно, ти прокидаєшся в хорошому настрої, із потрібним запасом енергії та мотивації.

## З 2:00 — Тотальне Омолодження

У цей час ти точно повинна спати! Адже знову активізовується гормон росту, завдяки якому наша молодість та здоров'я тривають довше, а кістки та м'язи залишаються міцними та еластичними.

Слідкуй за своїм гормональним будильником, використовуй шовкові аксесуари MOLODO у своїй б'юті-рутині та нехай твої дні будуть такими ж красивими, як і ти.





Якісний Сон — Це Твоя Відповідальність За Власне Здоров'я  
+ Постійна Праця Над Собою + Шовкові Аксесуари MOLODO



## МЕТОДИ, ЯКІ НОРМАЛІЗУЮТЬ СОН ТА АВТОМАТИЧНО ПРОДОВЖУЮТЬ МОЛОДІСТЬ ЗА HARVARD MEDICAL SCHOOL

А ти знала, що не існує людей, які вміють правильно спати?

Ну, звісно, крім біохакера Браяна Джонсона. Щоденні звички, б'юті-рутина, вибір їжі, безліміт в гаджетах, хаос в емоціях та думках впливають на гігієну сну, зовнішній та внутрішній стани, а ще на молодість.





# 8

ПОРАД ДОКТОРА МЕДИЧНИХ НАУК HARVARD HEALTH PUBLISHING — СОГОЛА ДЖАВАГЕРІ, ЯКІ ДОПОМОЖУТЬ ЗРОБИТИ КРОК НАЗУСТРІЧ ЗДОРОВОМУ ТА ЯКІСНОМУ СНУ.

**1. Дотримуйся Регулярного Режиму Сну.**

Лягай та прокидайся приблизно в один і той самий час.

**2. Спи У Вільному, Зручному, М'якому Одязі, Щоб Не Травмувати Шкіру І Не Перетискати Тіло.**

Незручна піжама, яка тисне на кінцівки та тулуб, призводить до набряків по всьому тілу. Або ти можеш спати без одягу, тоді твоє тіло швидше розслабиться. Звісно, якщо так ти будеш почуватися комфортно.

**3. Засинай У Повній Тиші Та Без Яскравого Світла З Вулиць Чи Телефону.**

Якщо шум з вулиці неможливо забрати, ти можеш приглушити його берушами або аудіо доріжкою океанських хвиль чи дощу. Переконайся, що аудіо вимкнеться автоматично і не буде грати всю ніч, адже це шкідливо.

**4. Слідкуй За Температурою В Спальні, Повинно Бути Не Занадто Спекотно.**

Цей факт сприяє швидкому розслабленню тіла.







#### 5. Не Пий Каву Ввечері.

Краще у цей час скороти споживання напоїв, що містять кофеїн. Щоб вчасно засинати та дозволити мелатоніну та іншим гормонам зробити потрібні процедури для омолодження.

#### 6. Не Їж За 2 Години До Сну,

адже твій організм не може достатньо відпочити через незаплановану перевантаженість чимось смачненьким. Виключення вагітні та ті, кому прописав лікар.

#### 7. Не Пий Алкоголь,

адже він блокує всі стадії сну і не дозволяє відбутися швидкому сну, під час якого укріплюються всі м'язи та клітини організму.

#### 8. Щодня Займайся Легкою Фізкультурою,

але не перед сном. Краще робити вправи за чотири години до сну або тоді, коли тобі найбільше цього хочеться.

**Нерідко Проблеми Зі Сном Пов'язані З Емоційною Та Психологічною Перезавантаженістю Людини. Твої Стурбовані Думки — Це Перший Ворог Сну.**





ТРИМАЙ ЩЕ ТРИ ТЕХНІКИ,  
ЯКІ ЗАСПОКОЯТЬ РОЗУМ ТА  
РОЗСЛАБЛЯТЬ М'ЯЗИ ВІД  
МЕТЬЮ СОЛАНА —  
ВИКОНАВЧОГО РЕДАКТОРА  
HARVARD MEN'S HEALTH  
WATCH







ТЕХНІКА 1  
ПРОГРЕСИВНА  
М'ЯЗОВА  
РЕЛАКСАЦІЯ

Це Поступове Напруження Та Розслаблення М'язів, Починаючи Зі Стоп І Піднімаючись По Тілу, До Ший Та Голови. Спробуй Це, Коли Тобі Важко Заснути:

1. Ляж на спину в зручному положенні. Поклади подушку під голову або коліна, щоб розслабити спину. Витягни руки вздовж ліжка долонями вгору, а потім трішки відведи їх від тулуба.
2. Зроби 3 повільні глибокі вдихи через ніс. Потім зроби довгий видих, щоб зняти напругу. Уяви ніби ти зітхаєш.
3. Згинай та розгинай пальці на ногах. Повторюй ці рухи 1-2 хвилини. Після цього ти відчуєш, як розслабляються м'язи на ногах.
4. Дихай повільно та сфокусуй свою увагу на все тіло. Повільно напружуй та розслабляй кожну ділянку тіла: литки, стегна, сідниці, нижню частину спини, живіт, верхню частину спини, плечі, руки, кисті, шию, щелепу та лоб. Повторюй ці рухи 1-2 хвилини.
5. Якщо думки ще досі відволікають тебе, тоді зосередься на своєму диханні. Сповільною ритм, глибоко вдихай та повільно видихай.







ТЕХНІКА 2  
ОБМЕЖЕННЯ  
СНУ

Спеціально Обмежуй Ранішній Час В Ліжку,  
Щоб Створити Потяг До Вечірнього Сну.

Як це зробити? Плануй дуже важливі справи на ранок. Пам'ятай їх не можна переносити, від цього залежить якість твого життя і ти вже пообіцяла собі їх виконати. І найважливіше, чим раніше ти встанеш, тим швидше тобі вдасться заснути ввечері.







ТЕХНІКА 3

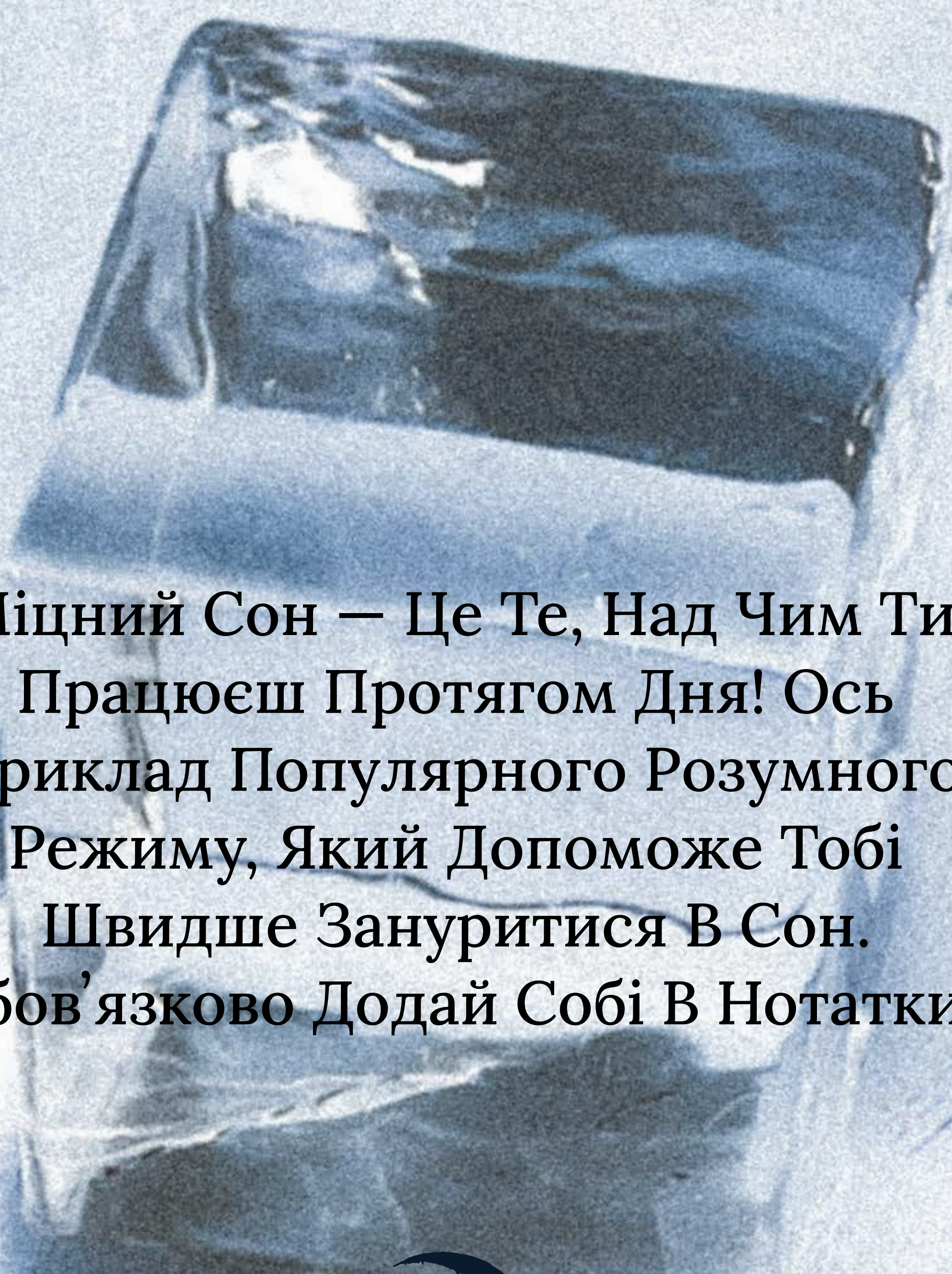
ЛІЖКО ЛИШЕ  
ДЛЯ СНУ

**Переконай Себе, Що Ліжко —  
Це Місце Лише Для Сну.**

Старайся не торкатися ліжка протягом дня: не їсти, не працювати, не пити чай, не говорити з подругою по телефону, не відпочивати — нічого з цього не можна робити. Твоє завдання будь-якими силами переконати себе, що ліжко — це місце лише для сну та кохання.







Міцний Сон — Це Те, Над Чим Ти  
Працюєш Протягом Дня! Ось  
Приклад Популярного Розумного  
Режиму, Який Допоможе Тобі  
Швидше Зануритися В Сон.  
Обов'язково Додай Собі В Нотатки.





## НАЙПРОСТІШЕ ПРАВИЛО СНУ 10-3-2-1-0

10 ГОД ДО СНУ = ніякого кофеїну

3 ГОД ДО СНУ = ніякої їжі, напоїв

2 ГОД ДО СНУ = ніякої роботи

1 ГОД = ніяких екранів

0 ГОД = кількість разів, коли ти натискаєш  
кнопку «відкласти будильник»





## ЯК ШОВКОВІ АКСЕСУАРИ MOLODO ВПЛИВАЮТЬ НА СОН ТА ШКІРУ?

MOLODO — перший та єдиний бренд з України, який працює лише з натуральним 100% шовком Mulberry. Шовк має сертифікацію Global Organic Textile Standard (GOTS) та Oeko Tex 100. Усі аксесуари та одяг пошиті вручну на нашому виробництві в Україні.

Ця натуральна тканина має всі необхідні властивості, щоб нормалізувати сон та продовжити здорову молодість шкіри.

Шовк за своєю структурою такий як шкіра, вони мають ідентичний Ph (показник кислотно-лужного балансу). Шовк попереджає передчасне старіння, адже містить обов'язкові білки та 18 незамінних амінокислот, які оновлюють епідерміс на клітинному рівні, а також впливають на гідроліпідний бар'єр шкіри.





Гладка поверхня шовку обмежує тертя, якому піддається шкіра під час сну, запобігаючи «зморшкам уві сні», які ти можеш побачити на щоках та лобі після кількох годин у ліжку. Тканина, вбирає менше вологи, ніж бавовна, тому шкіра залишається зволоженою. Для тих, хто страждає від зневоднення шкіри або живе в сезонно сухому кліматі, аксесуари з шовку — це must have!



## Які Шовкові Аксесуари Для Сну Обрати?

МИ ПІДГОТУВАЛИ КОРОТКИЙ WISHLIST, ДЕ ЗІБРАЛИ  
ТОПОВІ ПОЗИЦІЇ, ЯКІ ПОСТІЙНО ЗАМОВЛЯЮТЬ  
ДІВЧАТА З УСЬОГО СВІТУ, АДЖЕ  
БАЧАТЬ РЕЗУЛЬТАТИ.

Читай та обирай свій!





# ШОВКОВІ БЕСТСЕЛЕРИ MOLODO ДЛЯ СПАЛЬНІ

## 1. МАСКА ДЛЯ СНУ З ПРЕМІАЛЬНОГО 100% ШОВКУ MULBERRY

Цей твій перший крок до усвідомленої здорової молодості! З цього аксесуара розпочинається твоя нова б'юті-рутина перед сном.

### **Дуже Важливо!**

Маска повинна лежати біля ліжка або під подушкою, щоб ти щовечора не забувала її одягати. Аксесуар змінює якість твого сну та шкіри лише за умови регулярного використання та комплексного підходу до свого здоров'я. Тому навіть, якщо твоє життя — це постійні переїзди, відрядження та подорожі — маску завжди бери з собою!

Шовкова маска забезпечує повну темряву під час сну. Аксесуар сприяє виробленню мелатоніну, який регулює цикли сну та відповідає за омолодження шкіри. Підходить чоловікам та жінкам, адже має регулятор довжини.





## Переваги Маски Для Сну

- органічна та антивікова
- невагома (всього 16 г)
- запобігає появі зморшок, заломів та передчасних вікових змін
- продовжує природну молодість
- має терморегулюючі властивості
- не пропускає світла
- тримає форму протягом всього періоду використання
- не створює тиск на повіки
- гіпоалергенна та антибактеріальна
- довговічна

ОБИРАЙ КОЛІР МАСКИ ДЛЯ СНУ НА [MOLODO.ME](https://molodo.me)







## ШОВКОВІ БЕСТСЕЛЕРИ MOLODO ДЛЯ СПАЛЬНІ

### 2. АНТИЕЙДЖ-ПОДУШКА З ПРЕМІАЛЬНОГО 100% ШОВКУ MULBERRY ТА ЗІ 100% НАПОВНЮВАЧЕМ З ВОВНИ

Це найперший шовковий аксесуар, який створила команда MOLODO ще у 2019 році. Сьогодні це наш бестселер серед красивих, впевнених, молодих жінок, які відповідально ставляться до вікових змін в організмі.

Антиейдж-подушка має унікальну форму та м'який наповнювач зі 100% вовни. Вона рятує шкіру від заломів та нових зморшків, які виникають щоночі під час сну. Завдяки цій подушці твоя шкіра “не мнеться” і “не страждає” від надмірного тертя об подушку.





- органічна та антивікова
- продовжує здорову молодість
- мінімізує появу зморшок та заломів під час сну
- створює додатковий комфорт під час сну
- ніжна та дуже легка
- заохочує до сну, адже вона виглядає максимально приємно та естетично
- гіпоалергенна та антибактеріальна
- довговічна



## Корисно Для Тебе!

Якщо ти придбала антиейдж-подушку MOLODO, то автоматично отримуєш гарантію на 10 років на зміну натурального наповнювача подушки.

ОБИРАЙ КОЛІР АНТИЕЙДЖ-ПОДУШКИ НА [MOLODO.ME](https://molodo.me)





## ШОВКОВІ БЕСТСЕЛЕРИ MOLODO ДЛЯ СПАЛЬНІ

### 3. ШОВКОВА НАВОЛОЧКА З ПРЕМІАЛЬНОГО 100% ШОВКУ MULBERRY

Поки ти спиш шовкова наволочка турбується про твій сон, шкіру та волосся. Вона запобігає появі заломів на шкірі після сну, а ще попереджає появу вікових зморшків. Завдяки своїм гіпоалергенним властивостям мінімізує появу висипань на обличчі та є дієвим інструментом під час боротьби з акне.

Б'юті-аксесуар не вбирає вологу та доглядові засоби, завдяки цьому твоя шкіра підтримує необхідний рівень вологи всю ніч. А серуми, сироватки та креми не залишаються на подушці та активно працюють над омолодженням шкіри.





- органічна та антивікова
- запобігає появі зморшок, заломів та передчасних вікових змін
- гіпоалергенна та антибактеріальна
- продовжує природну молодість шкіри
- підходить всім типам шкіри та волосся
- дієвий інструмент при лікуванні акне
- дбає про волосся, мінімізує заплутування, додає сяйва волоссю.
- приємна на дотик та довговічна.



РАЗОМ З MOLODO ТИ НАВЧИШСЯ СПАТИ ТАК, ЩОБ СОН  
СТАВ ТВОЇМ ПЕРШИМ ТА ЄДИНИМ ІНСТРУМЕНТОМ  
АНТИЕЙДЖ-ТЕРАПІЇ.





# ЦЕ КІНЕЦЬ ГАЙДУ!

Щасливі, що ти дочитала до кінця.  
Залишилися питання? Пиши нам на сторінку @molodo.me,  
ми передамо твої запити експерту зі сну і ти отримаєш  
вичерпну відповідь.

Ми впевнені, що твоя любов і турбота до свого тіла — це  
найбільш красива річ, яку ти можеш зробити для себе.  
Обов'язково практикуй всі звички — ти побачиш як довго  
триває твоя молодість і як класно та якісно ти вмієш спати.

Обіймаємо,  
**MOLODO**

