**Informacja prasowa**

**Chorzów, 07.08.2024 r.**

**Rola snu w efektywności treningowej. Regeneracja i wytrzymałość**

**Sen stanowi kluczowy element zdrowego stylu życia. Jego rola w utrzymaniu odpowiedniego stanu zdrowia, dobrego samopoczucia i wpływ na efektywność treningów jest nie do przecenienia. Warto zadbać o odpowiednią ilość oraz jakość snu, tym bardziej że dla osób aktywnych jest on nieodzowną częścią procesu treningowego.**

To, jak bardzo ważny jest sen, często uświadamiamy sobie dopiero wtedy, gdy zaczyna nam go brakować. Problemy ze snem, zarówno te dotyczące jego ilości, jak i jakości, mogą prowadzić do poważnych zaburzeń zdrowotnych. Warto więc poświęcić czas na zrozumienie, jak głęboki jest związek pomiędzy snem a zdrowiem, samopoczuciem oraz efektywnością treningów.

Sen jest niezbędny dla osiągnięcia zdrowia fizycznego. To czas, gdy organizm przeprowadza szereg kluczowych procesów regeneracyjnych. W trakcie snu układ odpornościowy wzmacnia swoje siły, co jest istotne w walce z infekcjami i chorobami. Niedobór snu powiązano z wieloma problemami zdrowotnymi, w tym z nadciśnieniem, chorobami serca, cukrzycą typu 2, a nawet otyłością. Ponadto, odgrywa on ważną rolę w regulacji poziomów hormonów, w tym tych odpowiedzialnych za apetyt – na przykład leptyna – co może przekładać się na zwiększenie wagi. Leptyna działa między innymi w ośrodku głodu i sytości w podwzgórzu mózgowym, gdzie hamuje uczucie głodu i wpływa na zmniejszenie apetytu. Ponadto spowalnia odkładanie tkanki tłuszczowej i aktywuje jej rozkład. Zmniejszone jej wydzielanie powoduje uczucie głodu.

**Poprawa pamięci i koncentracji**

Jakość snu ma bezpośredni wpływ na emocjonalne i psychiczne samopoczucie. Niedobór może prowadzić do uczucia przewlekłego zmęczenia, obniżenia nastroju, a nawet do depresji. Z kolei regularny, głęboki sen wspomaga zdrowie psychiczne, poprawiając pamięć, koncentrację i zdolność do nauki.

Dla osób regularnie uprawiających sport, sen jest jednym z wiodących elementów całego procesu treningowego i regeneracyjnego. Podczas snu, zwłaszcza w fazie głębokiej (NREM), organizm intensywnie regeneruje tkanki mięśniowe. Produkcja hormonów anabolicznych, tjak hormon wzrostu, znajduje się wtedy na najwyższym poziomie, co wspomaga naprawę mikrouszkodzeń w mięśniach powstałych podczas treningu. Sen wspomaga również syntezę białek, co jest kluczowe dla wzrostu i naprawy mięśni. Brak odpowiedniej ilości snu może zahamować ten proces, prowadząc do mniejszej efektywności treningowej i zwiększonego ryzyka kontuzji.

W trakcie snu organizm odbudowuje zapasy glikogenu w mięśniach i wątrobie. Glikogen jest podstawowym źródłem energii podczas intensywnego wysiłku fizycznego, dlatego jego odpowiedni poziom jest niezbędny do wydajnego treningu. Ponadto, sen wpływa na funkcje poznawcze, jak koncentracja, czas reakcji i podejmowanie decyzji. Wszystkie te aspekty są istotne podczas ćwiczeń, zwłaszcza w sportach wymagających szybkiego reagowania oraz precyzyjnych ruchów.

*Brak snu może prowadzić do obniżonego nastroju, zwiększonej drażliwości i większego poziomu stresu. Zdrowy sen pomaga w utrzymaniu stabilnego nastroju, co może wpływać na motywację i zaangażowanie w trening. Jego niewystarczająca ilość może z kolei osłabiać koordynację i równowagę. Dobrej jakości sen pomaga utrzymać układ nerwowy w optymalnej kondycji, co jest kluczowe dla bezpiecznego wykonywania ćwiczeń. Należy również pamiętać o znaczeniu odpowiedniego odżywiania i suplementacji, które wspierają organizm w utrzymaniu właściwego stanu zdrowia. Optymalnym wyborem jest PostVital active. Innowacyjna, postbiotyczna formuła preparatu to kompozycja składników aktywnych o potwierdzonym badaniami, pozytywnym wpływie na układ immunologiczny i naturalną odporność organizmu. Wspomagając organizm odpowiednimi składnikami odżywczymi, możemy jeszcze bardziej zwiększyć korzyści płynące ze zdrowego snu, co jest kluczowe dla naszego dobrego samopoczucia oraz efektywności na każdym etapie życia* – mówi **dr n. med. Edyta Blus**, **starsza specjalistka ds. badań i rozwoju w onesano, producencie naturalnych suplementów diety.**

Sen wpływa na gospodarkę hormonalną, w tym na hormony związane z głodem – leptyna i grelina. Jego brak może prowadzić do zaburzeń apetytu oraz metabolizmu, co negatywnie wpływa na skład ciała i osiągnięcia treningowe. Istnieje wiele sposobów na poprawę jakości snu. Do najważniejszych należą utrzymanie regularnego harmonogramu snu, stworzenie relaksującego środowiska w sypialni, ograniczanie ekspozycji na niebieskie światło bezpośrednio przed zaśnięciem oraz unikanie spożywania obfitych posiłków i picia kawy przed pójściem spać. Dobre praktyki higieny snu, jak wyeliminowanie hałasu i światła z sypialni, a także regularna aktywność fizyczna, mogą również znacząco poprawić jego jakość.

**\*\*\***

**Onesano** jest firmą biotechnologiczną, zaawansowanym i innowacyjnym producentem **naturalnych suplementów diety.** Sercem onesano są zakłady produkcyjne zlokalizowane w Czechowicach-Dziedzicach,posiadające własne laboratorium oraz wykwalifikowaną kadrę specjalistów. To dzięki nim onesano może szczycić się autorskimi recepturami, opatentowanymi składami i innowacyjnymi rozwiązaniami technologicznymi. Produkcja jest realizowana w oparciu o najwyższe standardy, z poszanowaniem środowiska naturalnego. Bazę linii produkcyjnych stanowi EstroVita – w 100% roślinny suplement diety zawierający kwasy omega 3,6,9, pozyskany z mieszaniny co najmniej czterech olejów, wzbogacony o naturalne witaminy oraz PostVital, suplementy diety zawierające unikalny postbiotyk **drożdży** *Yarrowia lipolytica* wpisany na listę Novel Food. Onesano jest firmą z polskim kapitałem, prowadzącą produkcję w naszym kraju i w pełni kontrolującą cały proces produkcyjny. Głównym obszarem działalności jest produkcja naturalnych suplementów diety w postaci bioestrów i unikalnego postbiotyku oraz funkcjonalnych dodatków do żywności zorientowanych na rynek spożywczy. Firma produkuje również preparaty dla zwierząt towarzyszących oraz posiada dedykowaną ofertę produktową dla rolnictwa. Siedziba przedsiębiorstwa mieści się w **Chorzowie.**

**Więcej informacji:**

[**www.onesano.pl**](http://www.onesano.pl)

**Kontakt dla mediów:**

Bartosz Sosnówka

E: [bartosz.sosnowka@dwapiar.pl](mailto:bartosz.sosnowka@dwapiar.pl)

M: 517 476 361