

Cronograma del día teniendo en cuenta nuestro RELOJ BIOLÓGICO

LA LUZ DEL DÍA RIGE NUESTRO RELOJ BIOLÓGICO Y LAS ACTIVIDADES CORPORALES

7.30 a 8hs **DESAYUNO** - ACTIVIDAD EN EL ESTÓMAGO PARA ABSORCIÓN DE NUTRIENTES

9HS MÁXIMA CONCENTRACIÓN DE TESTOSTERONA

10HS HORARIO DE ALERTA MÁXIMA ALTA CONCENTRACIÓN DE NUTRIENTES EN SANGRE

IDEAL PARA ESTUDIAR
Y ENTRENAR

11HS COLACIÓN

12HS

ALMUERZO

13HS

14HS

15HS MÁXIMA COORDINACIÓN

16HS **COLACIÓN**

IDEAL PARA ESTUDIAR
Y ENTRENAR

17HS MÁXIMA EFICIENCIA CARDIOVASCULAR Y FORTALEZA MUSCULAR

18HS **MERIENDA**

19HS MÁXIMA TEMPERATURA CORPORAL

20HS

21HS **CENA** - INICIO SECRECIÓN MELATONINA - PANTALLA OFF IDEAL

22HS

23HS

00HS HORARIO EN EL QUE TENGO QUE ESTAR ACOSTADO SIN PANTALLAS PARA PODER TENER SUEÑO PROFUNDO A LAS

2:00 a. m.

1HS

2HS SUEÑO PROFUNDO

3HS

4HS

PICOS DE HORMONA DE CRECIMIENTO FUNDAMENTAL
TENER SUEÑO PROFUNDO EN ESTE PERIODO

5HS

6HS FIN DE SECRECIÓN DE MELATONINA

7HS

