

# БИОЛОГИЧЕСКИЕ РИТМЫ



# Биологические ритмы (Биоритм)

- Периодически повторяющиеся изменения характера и интенсивности **биологических** процессов и явлений.

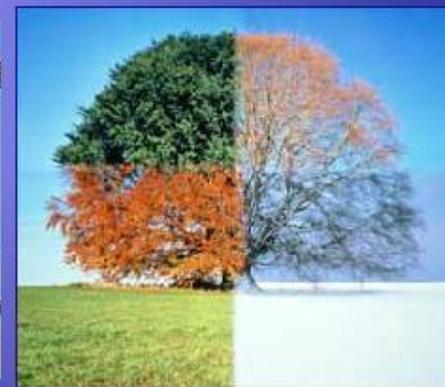
# Биологические ритмы

Суточные

Лунные

Сезонные

Годовые



# Биологические ритмы человека

- Это изменения характера и интенсивности биологических процессов в организме, которые имеют определенную периодичность.
- Они присутствуют в каждом живом организме и являются настолько точными, что их даже называют «биологическими часами» или же «внутренними часами»

# Виды биологических ритмов

## По длительности периода

1. Циркадианные
2. Ультрадианные
3. Инфрадианные
4. Циркалунарные
5. Лунно-месячные

## По источнику происхождения

1. Физиологические
2. Геофизические
3. Геосоциальные

# Роль биологических ритмов

- Состояние человека определяется тремя биоритмами: физическим, интеллектуальным и эмоциональным. (Теория трёх биоритмов).
- От биоритмов полностью зависит активность человеческого организма и его состояние. Поэтому не стоит «насиловать» свой организм. Напротив, нужно прислушиваться к нему и грамотно использовать свои собственные ресурсы.