

bingo club lucky paga mesmo - symphonyinn.com

Autor: symphonyinn.com Palavras-chave: bingo club lucky paga mesmo

Pessoas que recuperam sono perdido aos fins de semana podem reduzir o risco de doença cardíaca **bingo club lucky paga mesmo** até 20%, segundo pesquisa

A pesquisa sugeriu que compensar a falta de sono durante a semana com tempo extra de sono aos fins de semana pode mitigar os efeitos negativos da privação de sono e reduzir o risco de doença cardíaca **bingo club lucky paga mesmo** até 20%.

Os dados de mais de 90.000 pessoas no Reino Unido mostraram que, entre as pessoas que tiveram o maior "compensatório" de sono aos fins de semana, o risco de doença cardíaca caiu **bingo club lucky paga mesmo** um quinto **bingo club lucky paga mesmo** comparação com aquelas que não tiveram tempo extra de sono ou dormiram ainda menos aos fins de semana.

Os achados apresentados no Congresso Europeu de Cardiologia de 2024 mostraram que, **bingo club lucky paga mesmo** pessoas privadas de sono com o maior "compensatório" de sono aos fins de semana, o risco de doença cardíaca caiu **bingo club lucky paga mesmo** um quinto **bingo club lucky paga mesmo** comparação com aquelas que não tiveram tempo extra de sono ou dormiram ainda menos aos fins de semana.

O autor do estudo, Yanjun Song, do Centro Nacional de Doenças Cardiovasculares da China no Hospital Fuwai **bingo club lucky paga mesmo** Pequim, disse: "Um compensatório suficiente de sono está ligado a um menor risco de doença cardíaca. A associação torna-se ainda mais pronunciada entre indivíduos que regularmente experimentam privação de sono durante a semana."

Os pesquisadores analisaram dados autorrelatados de 90.903 pessoas que fazem parte do projeto UK Biobank, que armazena registros médicos e de estilo de vida de meio milhão de indivíduos. Dessas, 19.816 atenderam aos critérios de privação de sono.

Os registros hospitalares e as informações de causa de morte foram usados para identificar aqueles que tiveram doenças cardíacas, insuficiência cardíaca, ritmo cardíaco irregular e acidente vascular cerebral.

Ao longo de um período de seguimento de 14 anos, o time encontrou que as pessoas com o maior tempo extra de sono (variando de 1,28 a 16,06 horas de sono adicional aos fins de semana) tinham 19% menos chances de desenvolver doença cardíaca do que aquelas com a menor quantidade de sono compensatório (variando de perder 16,05 horas a perder 0,26 horas durante o fim de semana).

Em um subgrupo de pessoas com privação de sono diária, aquelas com o maior tempo compensatório tinham 20% menos chances de desenvolver doença cardíaca do que aquelas com o menor tempo compensatório, segundo os pesquisadores.

Zechen Liu, co-autor do estudo, também do Centro Nacional de Doenças Cardiovasculares, disse: "Nossos resultados mostram que para a proporção significativa da população moderna que sofre de privação de sono, aquelas que têm o maior 'compensatório' de sono aos fins de semana têm taxas significativamente mais baixas de doença cardíaca do que aquelas com o menor tempo compensatório."

Comentários de especialistas

James Leiper, diretor médico associado da Fundação Britânica do Coração, que não participou do estudo, disse: "Muitos de nós não conseguem dormir o suficiente devido a compromissos de trabalho ou família, e enquanto um descanso de fim de semana não é uma substituição para uma boa noite de sono regular, essa pesquisa **bingo club lucky paga mesmo** larga escala sugere que pode ajudar a reduzir o risco de doença cardíaca.

Sabemos que a falta de sono pode afetar nossa bem-estar geral, e essa pesquisa é uma importante lembrança de quanto é importante tentar obter ao menos sete horas de sono todas as noites. Aguardamos estudos futuros para melhor entender como os padrões de sono podem afetar o coração e como podemos adaptar os estilos de vida modernos para ajudar a melhorar nossa saúde."

O novo negócio de treinamento do Michael Patrick Caughran, American Reconstruction Concept (ARC) mostra continuidade organizacional e pessoal com uma organização anterior que explicitamente ofereceu "treinamento bíblico sobre guerra" aos jovens. Essa empresa Team Rugged estava diretamente conectada tanto a um pastor neoconfederado quanto ao ex-parlamentar estadual **bingo club lucky paga mesmo** Washington?que defendeu o nacionalismo cristão - quem foi descoberto por investigação da Câmara Estatal como tendo participado no terrorismo doméstico".

Enquanto isso, a história recente de Caughran como treinador da USAF levanta questões sobre até que ponto suas atividades nacionalistas e sobrevivencialista cristã se entrelaçaram com seu recrutamento.

Caughran destaca **bingo club lucky paga mesmo** experiência como especialista **bingo club lucky paga mesmo** sobrevivência, evasão e resistência da USAF (SERE) nos pacotes de treinamento anunciados. Em um {sp} introdutório o cawrán diz que os cursos são voltado para "primeiro respondedores" com treino personalizado a grupos "cinco ou mais indivíduos".

Informações do documento:

Autor: symphonyinn.com

Assunto: bingo club lucky paga mesmo

Palavras-chave: **bingo club lucky paga mesmo - symphonyinn.com**

Data de lançamento de: 2024-09-14