

12 SPOSOBÓW NA DOBRY SEN

WEDŁUG MATTHEW WALKERA



1 STAŁE PORY SNU

Śpij w stałych porach - chodź do łóżka co noc o tej samej porze i o tej samej godzinie wstawaj codziennie (nawet w weekendy).

2 AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Pamiętaj o aktywności fizycznej. Staraj się by było to 30 minut w większość dni tygodnia.

3 KOFEINA I NIKOTYNA

Unikaj kofeiny i nikotyny. Kofeina utrzymuje się w organizmie przez 8 godzin. Nikotyna ma również wpływ na jakość snu - większość palaczy ma bardzo lekki sen.

4 ALKOHOL

Nie pij alkoholu późnym wieczorem. Większa ilość przed snem ma negatywny wpływ na jakość snu.

5 OBFITE POSIŁKI I DUŻA ILOŚĆ PŁYNÓW

Niestrawność wywołana obfitym wieczornym posiłkiem spowoduje, że będziesz źle spać. A po zbyt dużej ilości picia, obudzi cię w nocy pęcherz.

6 LEKI

Niektóre leki opóźniają lub utrudniają zasypianie. Sprawdź, jakie leki zażywasz.

7 DRZEMKI PO 15EJ

Zbyt późna drzemka spowoduje, że będziesz mieć trudności z zaśnięciem wieczorem.

8 RELAKS

Odpręż się i wycisz przed snem - może to być czytanie lub słuchanie muzyki.

9 GORĄCA KĄPIEL

Weź gorącą kąpiel przed snem. Spadek temperatury ciała po wyjściu z kąpeli sprawi, że będzie ci łatwiej zasnąć.

10 SYPIALNIA

Sypialna powinna być ciemna, chłodna i pozbawiona gadżetów. Niebieskie światło LED, zbyt wysoka temperatura i gadżety to wrogowie snu. Pamiętaj o tym, gdy będziesz kłaść się do łóżka z telefonem.

11 PRZEBYWANIE NA SŁOŃCU

Staraj się przebywać w naturalnym dziennym świetle przez co najmniej 30 minut dziennie.

12 ŁÓŻKO A SEN

Nie leż w łóżku w oczekiwaniu na sen. Jeśli nie możesz zasnąć i wstuchujesz się w niekończący się potok myśli w swojej głowie, wstań, idź do innego pokoju i zacznij coś robić. Wróć do łóżka jak będziesz gotowy.