



Zdrowy sen

- co zrobić, kiedy trudno zasnąć

- Ułóż plan, w którym przeznaczysz minimum 8 godzin na sen (codziennie o tej samej porze)
- Regularnie ćwicz, min. 20-30 min.
- Unikaj napojów energetycznych, kofeiny, nikotyny i alkoholu
- Zrezygnuj z "ekranów" (telefon, komputer, telewizor) na min. 30 min. przed snem
- Wyrób uspokajające rytuały przed snem (kąpiel, czytanie, muzyka)
- Nie leż w łóżku, kiedy nie śpisz
- Kontroluj warunki w swojej sypialni - optymalna temperatura do snu to ok. 19 °C
- Staraj się kłaść spać najpóźniej o godzinie 22.00-23.00
- Spróbuj lekkiej przekąski przed snem, np. mleko, banan
- Unikaj drzemek w dzień
- Jeśli trudno Ci zasnąć z powodu natłoku myśli, zajmij umysł nudnym zadaniem (wymienianie słów na konkretną literę, odejmowanie liczb, wyobrażanie sobie zapisywania słów)