



## Tipy pre lepší spánok

- Snažte sa chodiť spať v rovnakom čase a vstávať každý deň v rovnakom čase.
- Držte sa ďalej od stimulantov to vám pomôže dosiahnuť hlboký spánok, ktorý je najviac osviežujúci.
- Televízia, mobily či tablety vyžarujú nadbytok stimulujúceho modrého svetla aj vo večerných hodinách, takže mozog telu často vysiela nesprávne signály. Snaží sa nás udržať bdelych v čase, kedy by sme za bežných okolností mali byť v posteli.
- Vyhnite sa kofeínu vo večerných hodinách, vrátane čokolády, kávy a kofeínových čajov. Aspoň 4-6 hodín pred spánkom.
- Vyhnite sa jasnému svetlu pred spaním.
- Vyhnite sa cvičeniu pred spaním. Necvičte aspoň 3 hodiny pred spaním.
- Nechodte do postele hladní. Pred spaním si dajte ľahké občerstvenie a vyhnite sa ťažkému jedlu.
- Rutiny pred spaním sú užitočné pre dobrý spánok. Nastavte si rutiny, ktoré vám budú vyhovovať, napr. šálka bylinkového čaju alebo meditácia pred spaním.
- Vyhnite sa pozeraniu na hodiny, ak sa zobudíte uprostred noci.
- Udržujte v spálni príjemnú teplotu. Chladnejšia teplota je lepšia ako teplejšia.
- Vytvorte si biely šum. Ak máte vo svojom okolí problémy s hlukom, môžete použiť generátor bieleho šumu.
- Vyhnite sa alkoholu. Alkohol vám môže pomôcť zaspáť, no spôsobí, že sa budete celú noc prebúdzáť.
- Posteľ používajte iba na spanie. Vyhnite sa pozeraniu televízie alebo používaniu počítačov v posteli.