

# WENDRE

## 10 návyků pro lepší spánek



1

Večer ulehejte a ráno vstávejte ve stejnou dobu.



2

Během dne si krátce zdřímněte.



3

Omezte konzumaci alkoholu a jiných návykových látek.



4

Omezte pití kávy.



5

Nahradte nezdravé noční občerstvení plnohodnotnou večeří.



6

Zkuste se pravidelně hýbat.



7

Starejte se o ložní prádlo, ve kterém spíte.



8

Mějte v ložnici správnou teplotu – raději nižší a před spaním důkladně vyvětrejte.



9

Nepoužívejte elektroniku alespoň 30 minut před spaním.



10

Pamatujte: postel je místem pro odpočinek, nikoli pro práci.