

WENDRE

10 návykov pre lepší spánok



1

Večer zaspávajte a ráno vstávejte v rovnakom čase.



2

Počas dňa si krátko zdriemnite.



3

Obmedzte konzumáciu alkoholu a iných návykových látok.



4

Obmedzte pitie kávy.



5

Nahradte nezdravé nočné občerstvenie plnohodnotnou večerou.



6

Zkúste se pravidelne hýbať.



7

Starajte se o ložnú bielizeň, v ktorej spíte.



8

Majte v spálni správnu teplotu – radšej nižšiu a pred spaním dostatočne vyvetrajte.



9

Nepoužívajte elektroniku aspoň 30 minút pred spaním.



10

Pamätajte: posteľ je miestom na odpočinok, nie na prácu.