**СОВЕТЫ И ХИТРОСТИ ДЛЯ ХОРОШЕГО НОЧНОГО СНА**

Вы пробовали теплую ванну, горячее молоко и считали овец, но по-прежнему не можете заснуть?

А ведь пробуждение хорошо отдохнувшим задает тон (и настроение) на день вперед. Согласитесь, есть разница между продуктивным днем, проведенным с пользой, и днем, когда вы пьете кофе чашку за чашкой, пытаясь взбодриться.

Обратите внимание на ответы продуктивных и творческих людей, достигающих этого хорошего Ночного Сна.

"Я вообще трудно засыпаю, потому что мой разум никогда не перестает работать. Может быть, звучит немного иронично, но моя формула для хорошего сна… это бег. Всем известно, что хороший бег утомит вас, но это успокаивает бег моих мыслей перед сном, и обеспечивает беззаботное засыпание каждую ночь. Это или бокал красного", - отмечает директор Moffitt.Moffitt Марк Мофит.

"Древняя индийская поговорка говорит: "Болезнь никогда не подберётся к тому, кто массирует ноги перед сном, подобно тому, как змея никогда не приближается к орлу", поэтому втирание в мои ноги теплого, лечебного масла перед сном является определенным ритуалом каждую ночь и помогает улучшать сон и общее состояние", - пишет консультант по аюрведическому стилю жизни и Директор The Ayu Алана Куинн.

"Я чутко сплю, поэтому получить хороший отдых ночью не всегда легко. Во-первых, я всегда должна убедиться, что все электронные устройства убраны из спальни. Я недавно купила лавандовый бальзам для сна, который помогает мне расслабиться, важным и обязательным для меня, является, конечно же, постельное белье премиум-класса", - говорит Летиция Мессу из INCU.

«Способ 4-7-8 поможет не только заснуть, но и успокоит вас при стрессе. Скорость счета и абсолютное время, которое вы тратите на каждом этапе, не важны. Важно соотношение 4-7-8! ", - пишет доктор Эндрю Вейл из Гарварда.

МЕТОДИКА 4-7-8 от БЕССОННИЦЫ

• Сядьте или лягте так, чтобы вам было удобно, и удерживайте кончик языка за основанием верхних зубов во время всего упражнения.

• Выдохните полной грудью через рот, издавая легкий шипящий звук.

• Теперь закройте рот и спокойно вдохните через нос, досчитав до четырех.

• Задержите дыхание на счет «семь».

• Выдохните полной грудью через рот (со звуком) на счет «восемь».

• Глубоко вдохните и повторите цикл еще три раза, чтобы в общей сложности получилось четыре цикла.

