В чем заключается польза обеденного сна

А сон – это восстановительный процесс, который расслабляет тело, улучшает иммунитет, перезагружая ее, помогает стать сильнее, а также гарантирует, что работа мозга останется продуктивной.

Потребность спать является бесспорной и надо для восстановления. Протяженность его составляет около восьми часов. И при его не хватке можете поспать днем. В каких случаях он необходим, рассмотрим ниже.

Полуденная дремота отличается от вечернего временем и длится от десяти мин до нескольких часов. Долгота будет разниться для каждого.

Проблемы со сном вызывают разные осложнения для здоровья, такие как ожирение, диабет, повышение сахара, болезни сердца, гипертония, росту риска сердечного приступа, нарушение ритмичного сердцебиения, инсульт. Его недостача ведет к раздражительности, депрессии, мешает нам концентрироваться, влечет к перееданию, проблемам в общении и чувству одиночества. Эти последствия приводят к более серьезным расстройствам в дальнейшей перспективе.

Основная выгода от дневной дремоты будет в снятии общей сонливости, если вам не удалось выспаться. Даже короткого спочива днем достаточно, он дает поднять весь тонус организма, снять вялость и восстановиться, улучшить мозговую деятельность и укрепить физическое состояние.

В каких вариантах он требуется

1. Есть желание. Если не получилось отоспаться ночью, то полуденный сон окажется незаменимым для хорошего самочувствия.

2. Повышенная усталость. В итоге активной мышечной или интеллектуальной активности вы чувствуете нехватку сил в середине дня. Ваше самоощущение даже подсказывает вам, когда слипаются глаза.

3. Необходимость усвоить значительную информацию. Повысить эффективность умственной способности за счет сна днем. В такой ситуации он выполняет роль «очистки временного хранилища в памяти», что дает воспринимать больше свежие сведения.

Главные правила

а) Выбор подходящего периода. Оптимальным можно считать промежуток времени от 13 до 15. Придерживайтесь этого режима, что позволит выработать привычку. Это пойдет вам только на благо.

б) Продолжительность. Желателен недолгий покой. Ценным есть 30 мин.

в) Условия. Чтобы уснуть быстрее и получить положительный результат, спите в темноте и тишине. Помните об одеяле для укрывания. Когда человек спит снижается его температура.

Не стоит отказывать себе в дополнительном покое в виде обеденного сна, если есть возможность. Ведь плюсов для нас сулит немало. Соблюдайте простые требования. Не забывайте о высыпании поздним вечером, что очень важно.