Основные требования к здоровому сну

Во сне человек восполняет силы. Замедляются все процессы его жизнедеятельности. Меняется деятельность мозга для переработки информации. Поэтому хороший сон очень полезен.

У людей иногда бывают трудности выспаться. И эти проблемы сказываются на нашем самочувствии. Мы не высыпаемся и возникает усталость, становясь раздражительными. Недосыпание может привести к серьезным последствиям для здоровья.

Бывает трудно заснуть даже, несмотря на переутомление. В таком случае вам помогут несколько простых рекомендаций.

1. Соблюдай график

Рекомендуемая протяженность сна не меньше 8 часов. Засыпайте каждый день в одинаковый час.

2. Обращайте внимание на пищу и питье на ночь

Не употребляйте тяжелые и жирные пищевые продукты за два часа до сна. Тягость на желудке может не дать вам уснуть. Не ложитесь спать в сытости или на пустой желудок. Не пейте любые алкогольные напитки и кофе.

3. Сохраняйте благоприятные условия в спальне

В помещении должно быть прохладно, спокойно и темно. Присутствие источника света препятствует сну. Выключите смартфон в сторону за пол часа перед сном. Проветривайте в комнате. Прослушивание спокойных песен или прочтение интересной книги благоприятно перед сном.

4. Сократите сон днем

Для любителей поспать днем уменьшите продолжительность сна. Его следует ограничить не более одного часа.

5. Включите активность в планирование дня

Для улучшения сна рекомендуется физическая нагрузка днем. Пробуйте избегать нагрузок перед сном. Эффективным будет вечерняя ходьба на улице.

6. Выполняйте набор ритуалов

Регулярное осуществление определенных действий помогает быстрее задремать. Проветривание, стакан молока, ванны теплая, чистка зубов. Такие шаги настраивают нас на сон.

7. Никаких электронных гаджетов до сна

Экран не дает человеку заснуть. Обязательно отключите телефон и другие устройства.

Соблюдение этих указаний позволят вам вовремя засыпать, оптимально высыпаться и набраться сил. Правильный сон улучшает настроение, а также восстанавливает силы и является ценным элементом в повседневной жизни.

**Всего символов без пробелов – 1779 знаков** (1700-**3000**-5500) с 2060, 282 слов

Уникальность – 100 % (100 %) **turbocheck.ru 100% уникальн.**

Водность – 15 % (12-20 %) **turbocheck.ru 20,92% вода**

Заспамленность – 35 % (до 25-35 %) **turbocheck.ru 26,01% спам**

**Уникальность: Advego на ПК 100%, Advego в интернете 100%**





