

Правила здорового сна



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/pravila-zdorovogo-sna/>

Существует правила, которые позволяют делать сон исключительно полезным для здоровья, если их соблюдать. Правила помогают организму правильно функционировать во время сна, что благоприятно сказывается на самочувствии и настроении человека в период активности.

1. Старайтесь ложиться и просыпаться в одно и то же время вне зависимости от дня недели.
2. Желательно ложиться спать до 23 часов. Именно в это время организм настроен на расслабление.
3. Не стоит перед сном употреблять пищу.
4. Не стоит употреблять перед сном напитки, содержащие кофеин. Чай с ромашкой, мятой или теплое молоко с медом перед сном принесут пользу организму и помогут быстрее и легче заснуть.
5. Быстро уснуть поможет прогулка перед сном на свежем воздухе.

6. Перед сном не стоит думать о проблемах и переживаниях, о них вы успеете подумать днем. А вечером лучше всего расслабиться и помочь организму полноценно отдохнуть и восстановиться во время ночного сна.
7. Вечером лучше всего принять теплую ванну или душ.
8. Для быстрого и спокойного засыпания можно почитать спокойную литературу или включить негромко медленную музыку.
9. Перед сном рекомендуется проветрить спальное помещение.
10. Также в спальном помещении желательно выключать свет.
11. Ученые рекомендуют спать головой на север или восток.
12. Спать лучше всего спать обнаженным, а в случае замерзания укрыться дополнительным одеялом.
14. Спальное место должно быть ровным, не слишком мягким и не слишком жестким.
15. Спать необходимо в горизонтальном положении, желательно попеременно — то на правом, то на левом боку. Не рекомендуется спать на животе.
16. Для того, чтобы день начался быстро и в хорошем настроении, не залеживайтесь долго в постели. После пробуждения потянитесь, улыбнитесь и вставайте. Делайте это не спеша и с удовольствием.