

HIGIENA SPANJA

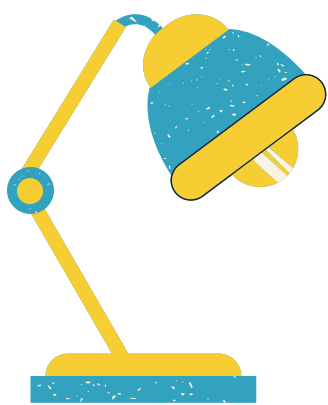
VZPOSTAVITE IN VZDRŽUJTE NAVADE,
S KATERIMI BO KREPČILEN SPANEC POSTAL
TEMELJ VAŠEGA ZDRAVJA.

DOSLEDNA RUTINA

- Vsak dan vstanite in zaspite ob isti uri. Tudi med vikendi in počitnicami ohranite enak urnik spanja kot med tednom (+/- 30-50 minut).
- Urnik spanja načrtujte tako, da boste spali med priporočenih 7-9 ur na noč.
- V posteljo se odpravite pred polnočjo.
- Vzpostavite in dosledno vzdržujte sproščujočo večerno rutino (npr. branje, poslušanje mirne glasbe, pogovor, meditacija, molitev, ipd.).



USTREZNO SPALNO OKOLJE



- Pripravite mirno, tiho in prijetno spalno okolje. Najbolj optimalna temperatura za spanje je 18 ° C.
- Posteljo uporabljajte za spanje in ne za delo, prehranjevanje, itd.
- Spat odidite, ko ste zaspani. V kolikor v 30 minutah ne zaspate, vstanite ter se vrnite, ko boste zaspani.

IZOGIBANJE STIMULANSOM

- Vsaj 1 uro pred spanjem se izogibajte uporabi zaslonov z modro svetlobo (telefon, tablica, računalnik, televizija, itd.). V kolikor se uporabi ne morete izogniti, uporabite zaščitne filtre oz. zaščitna očala.
- Vsaj 5-6 ur pred spanjem ne uživajte kofeina. Prav tako se izognite uživanju alkohola, nikotina in marihuane.



ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG



- V posteljo ne odidite lačni, privoščite si lahek in uravnotežen obrok.
- Pred spanjem ne uživajte večjih količin tekočin.
- Dnevne ure naj bodo namenjene telesni aktivnosti, pri čemer se čim več izpostavljajte sončni svetlobi.
- Telesno aktivnost umestite v popoldanski čas oz. z njo zaključite vsaj 3 ure pred spanjem.