

18+

ЗДОРОВЫЙ СОН



Человек проводит во сне около трети жизни, поэтому этой части жизни необходимо уделять пристальное внимание и заботиться о том, чтобы сон был здоровым. От качества сна зависит качество бодрствования. От того как ваш организм отдохнёт ночью, зависит то, как он будет функционировать днём.



ЧТОБЫ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ, НУЖНО ПОЛНОЦЕННО СПАТЬ

«Полноценно спать» – значит, отдавать сну семь или восемь часов.

Чтобы достичь такого идеала, нужно соблюдать одно очень важное правило :

*Ложиться спать в один день, а просыпаться - в другой:
например, ложиться спать в 10 часов вечера.*

«ПРАВИЛО 20 МИНУТ»

Если вам не удаётся лечь спать в 10 часов вечера – используйте «правило 20 минут»:

- если вы привыкли лечь спать в 12 часов ночи, постарайтесь подвинуть этот момент на 20 минут и лечь спать в 23.40
- если вы привыкли засыпать в 23.40, применяя «правило 20 минут», это время изменится на 23.20 и т.д.

*Хотя бы раз в неделю нужно корректировать время сна,
чтобы полноценно восстанавливаться.*

- ➡ Если вас по ночам беспокоит боль в шее, пояснице, головная боль - обратитесь к специалистам: неврологу, реабилитологу, врачу по лечебной физкультуре.
- ➡ Если вы просто не можете длительное время уснуть, проанализируйте вашу физическую активность. Часто мы устаём, истощаемся эмоционально, потому что много работаем, мало двигаемся. Вспомните **«правило 20 минут»**, которое поможет расслабиться и подготовить организм к полноценному сну:

Вечером или непосредственно перед сном найдите 20 минут для прогулки.

ЗДОРОВЫЙ СОН - ИСТОЧНИК ПРЕКРАСНОГО НАСТРОЕНИЯ, ХОРОШЕГО САМОЧУВСТВИЯ, РАБОТОСПОСОБНОСТИ И КРАСОТЫ!