

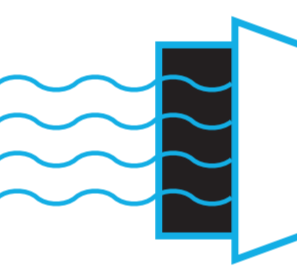


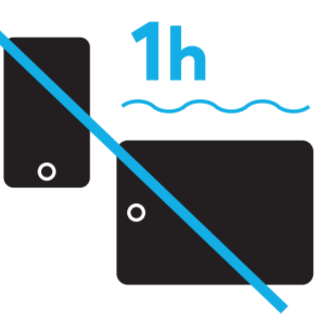
# Jak śnić dobrze?


## CODZIENNE PRZYGOTOWANIE DO SNU

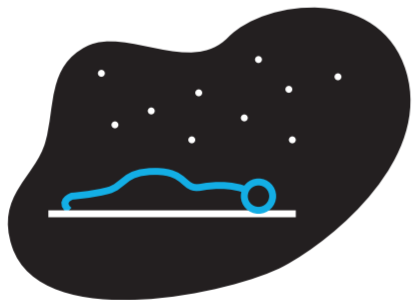
- 


Zaplanuj wysiłek fizyczny na późne popołudnie i nie bój się zmęczyć! Przed samym snem wypoczywaj i unikaj intensywnego ruchu oraz emocjonujących sytuacji.
- 

Jedz posiłek około 3 godziny przed snem.
- 

Postaraj się wywietrzyć pokój, zanim położysz się spać.
- 


Minimum godzinę przed pójściem do łóżka zrezygnuj z korzystania z telefonu i innych urządzeń elektronicznych.
- 


Założ skarpetki przed snem, żeby dać ciału sygnał, że pora spać.
- 

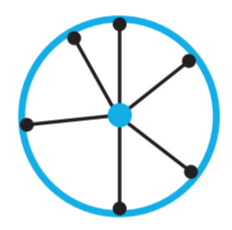
Postaraj się, żeby przed snem w Twoim pokoju panowała ciemność (wyłącz wszystkie źródła światła, opuść rolety lub żaluzje itp.).
- 

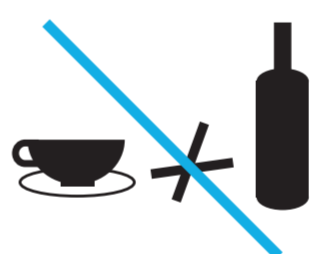
Jeśli nie możesz zasnąć, nie zmuszaj się. Zamiast tego zajmij się czymś relaksującym, a gdy poczujesz senność, zgaś światło i wróć do łóżka.

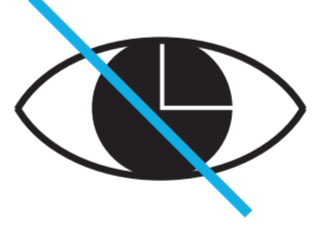
## ZMIANY I NAWYKI, KTÓRE UŁATWIĄ ZASYPIANIE


- 

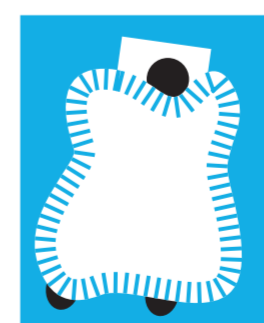
Używaj łóżka tylko do spania.
- 

Ograniczaj czas spędzany w łóżku. Zrezygnuj z drzemek w ciągu dnia.
- 

Staraj się utrzymywać regularny rytm dobowy.
- 

Unikaj kofeiny, nikotyny i alkoholu.
- 

Usuń zegarek z zasięgu wzroku w sypialni.
- 

Zadbaj o liczbę i odpowiedni dobór roślin w sypialni. Najlepiej sprawdzą się w niej: aloes zwyczajny, skrzydłokwiat, grubosz drzewiasty.
- 

Zadbaj o wygodne łóżko, świeżą pościel, a przed snem ubranie zmieniaj na strój nocny.