

mentalis

● deprese ● úzkost ● demence ● spánek ● strava ● pohyb

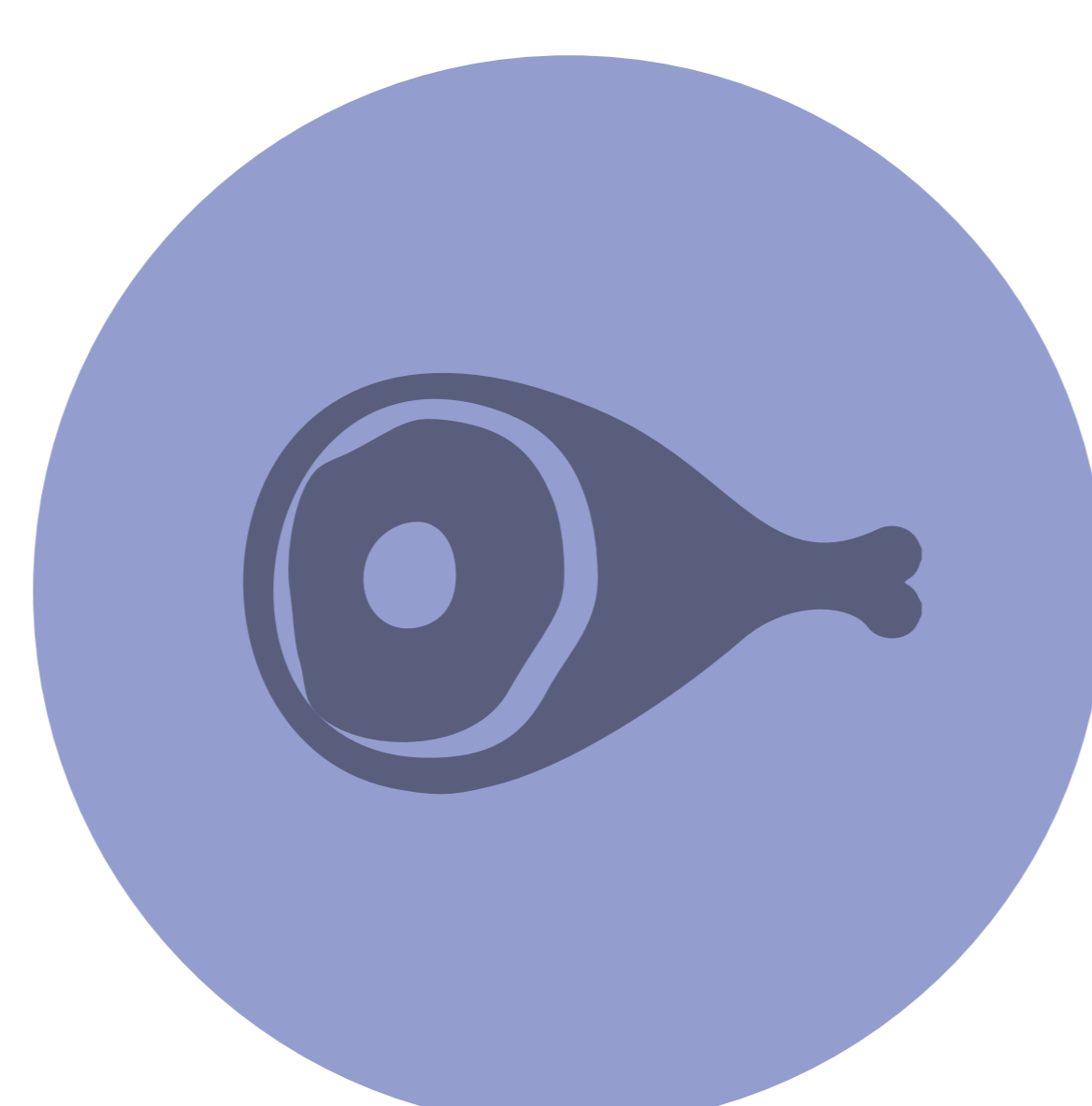
Pravidla spánkové hygieny



Nesoustřeďte se na nespavost.



Udržujte v ložnici ticho a tmu.



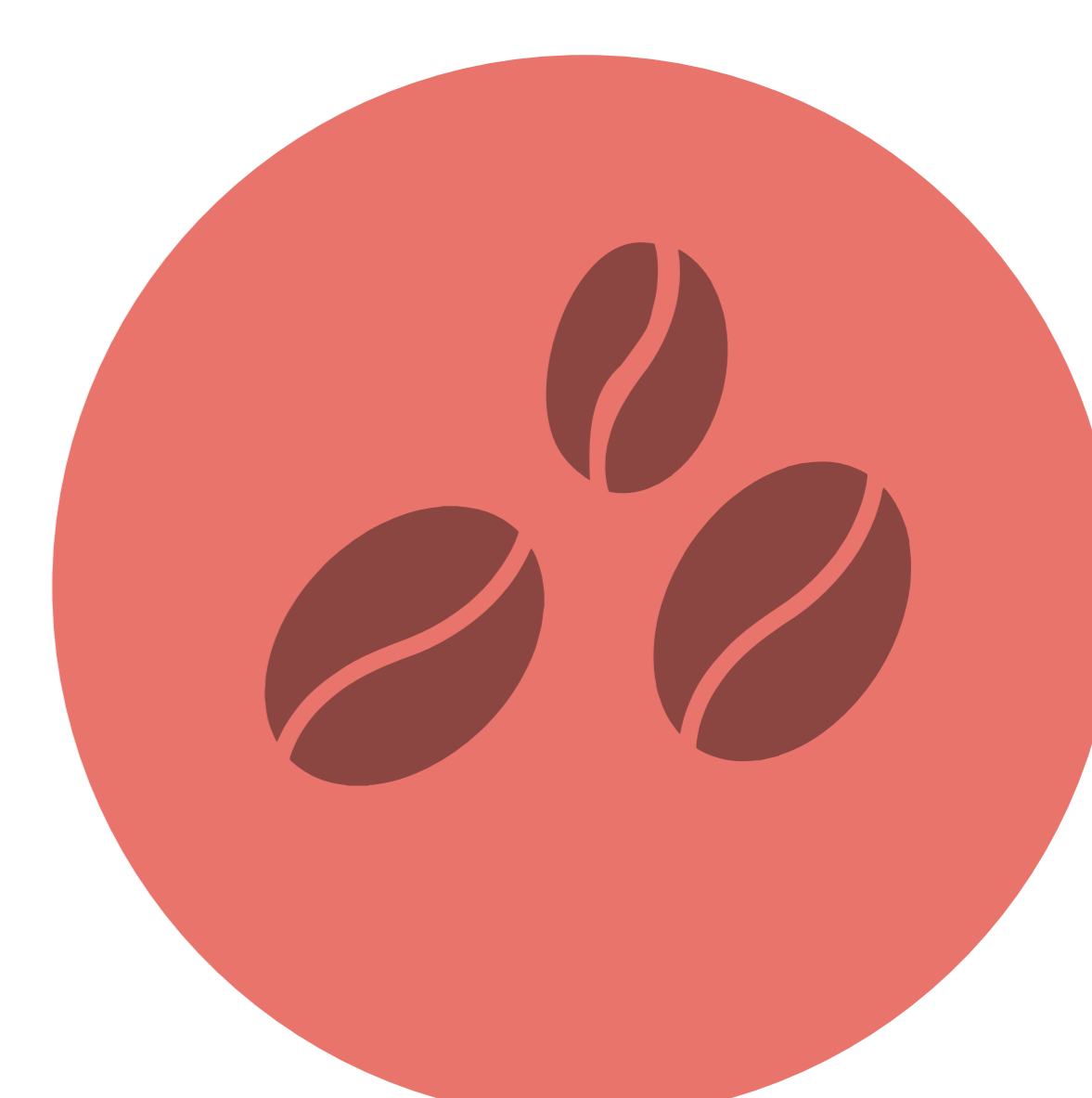
Nejezte před spaním těžká a tučná jídla.



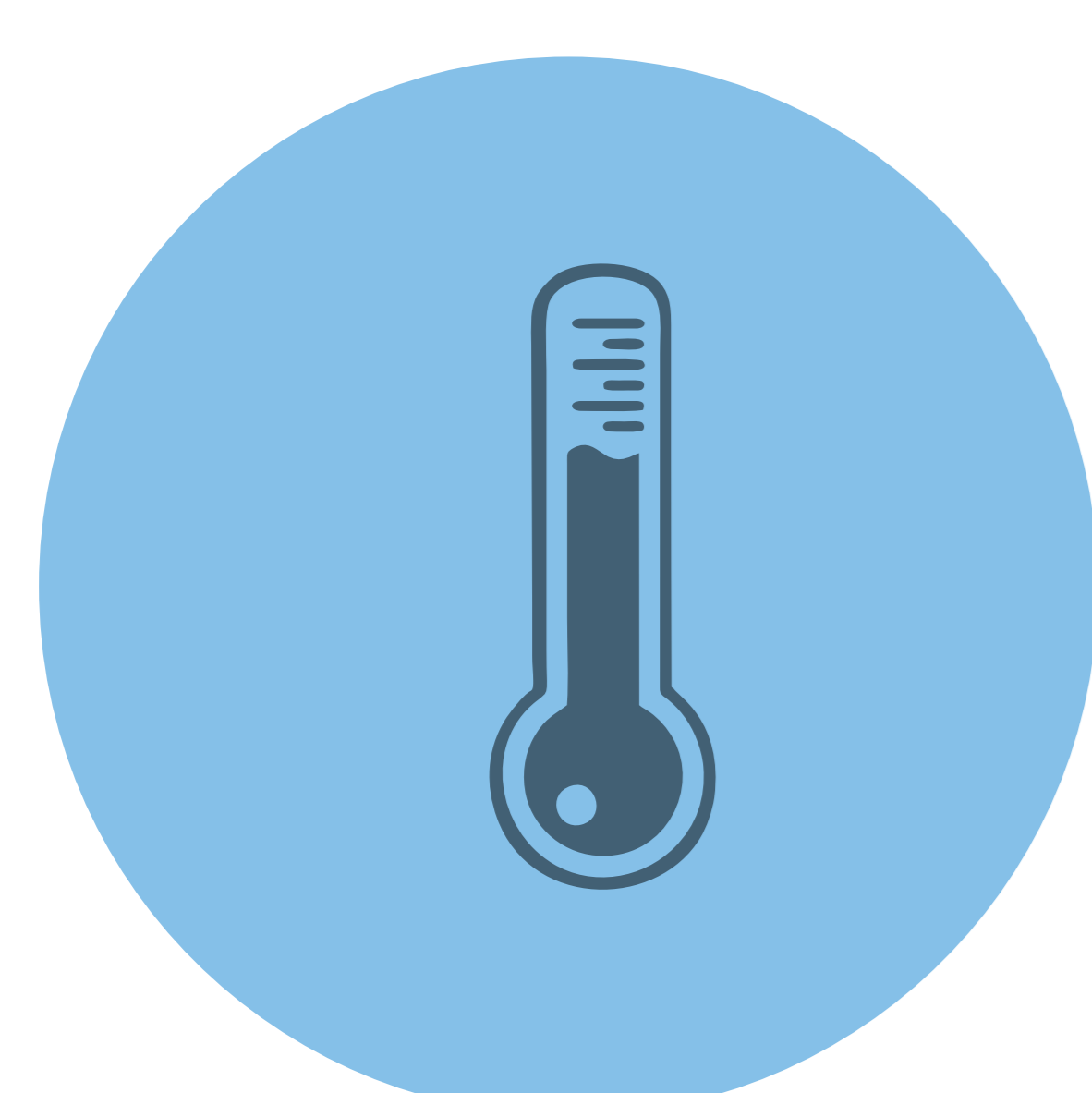
Před spaním nekuřte a nepijte alkohol.



Běžte na krátkou procházku těsně před spaním.



Vynechejte nápoje obsahující kofein.



Před spaním intenzivně větrejte. Optimální teplota na spaní je 18-20°C.



Spěte na kvalitním a pohodlném lůžku.



V blízkosti hlavy nenechávejte zapnutá elektronická zařízení.



Uléhejte a vstávejte ve stejnou dobu.



Nesledujte televizi ani nehrajte hry těsně před spaním.



Dodržujte rituály před spaním.



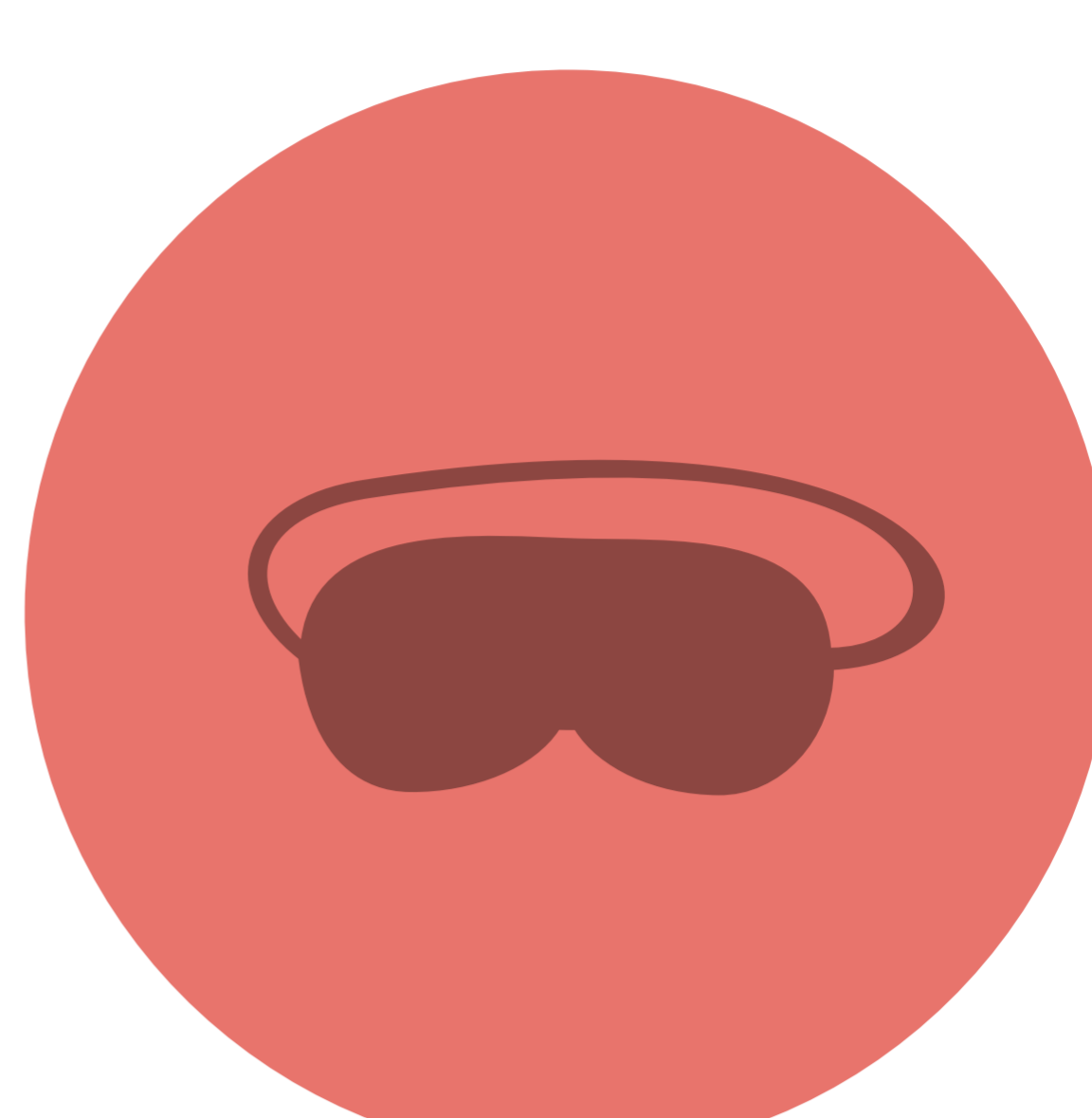


mentalis

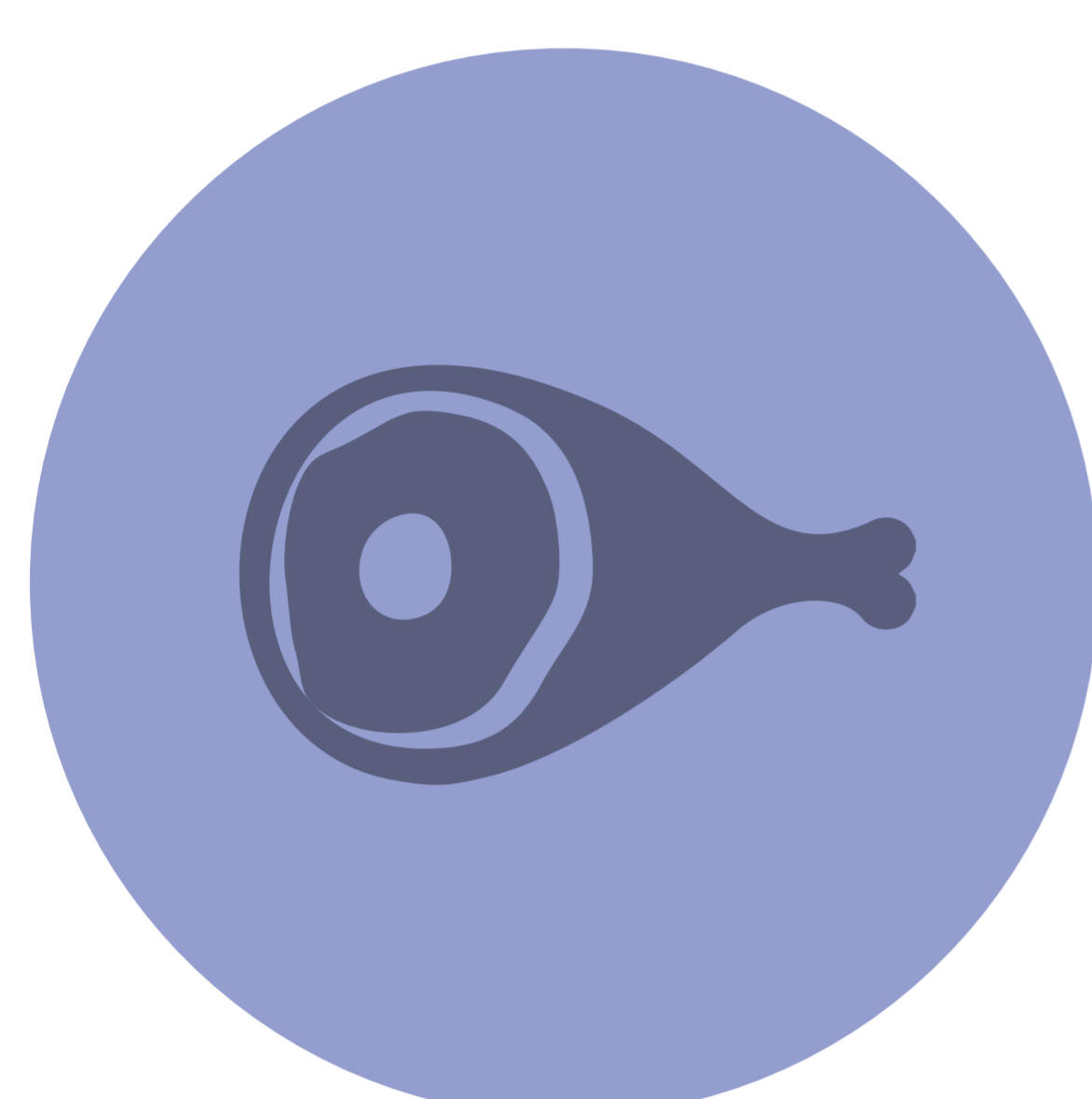
Pravidla spánkové hygieny



Nesoustřeďte se na nespavost.



Udržujte v ložnici ticho a tmou.



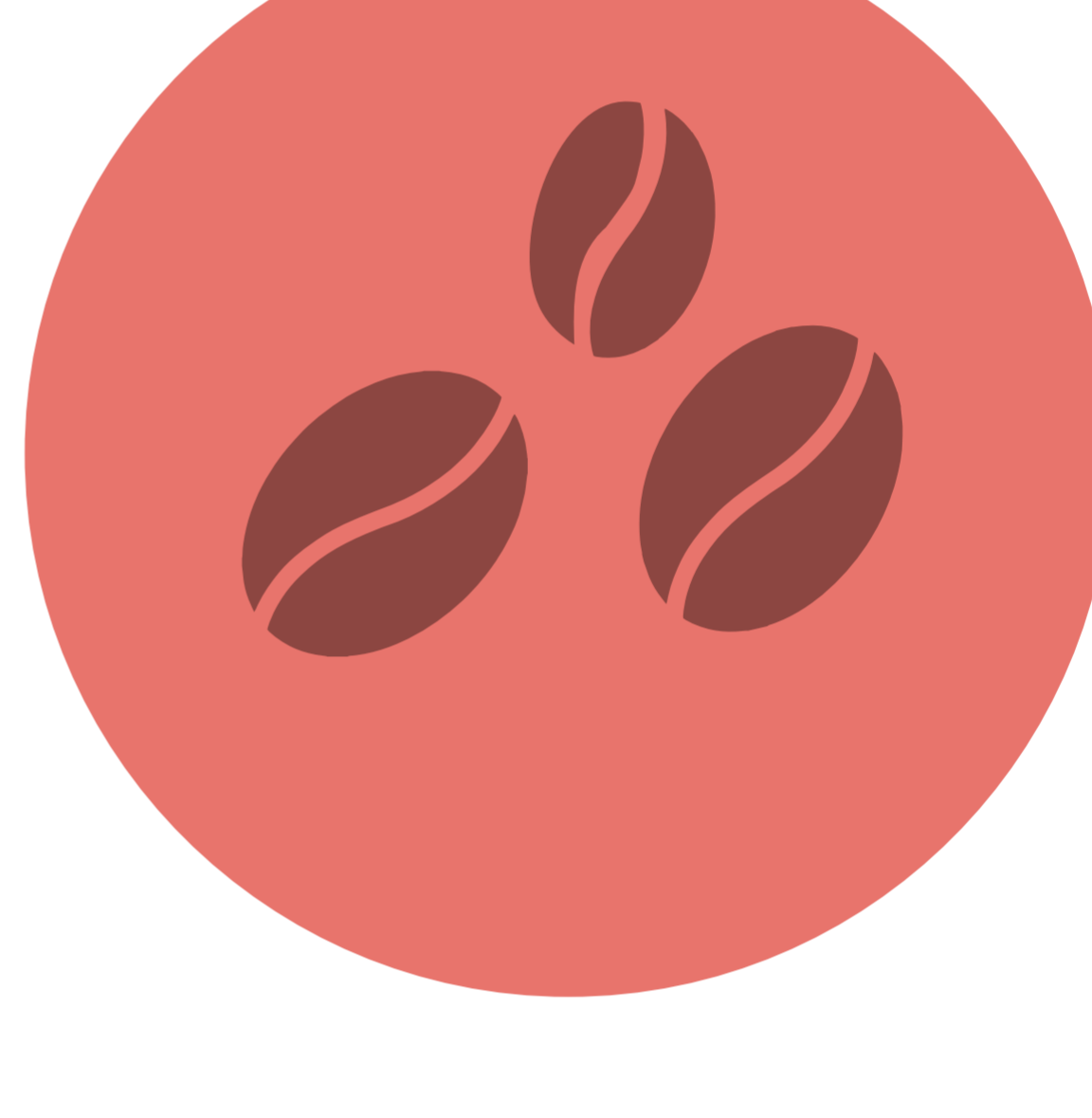
Nejezte před spaním těžká a tučná jídla.



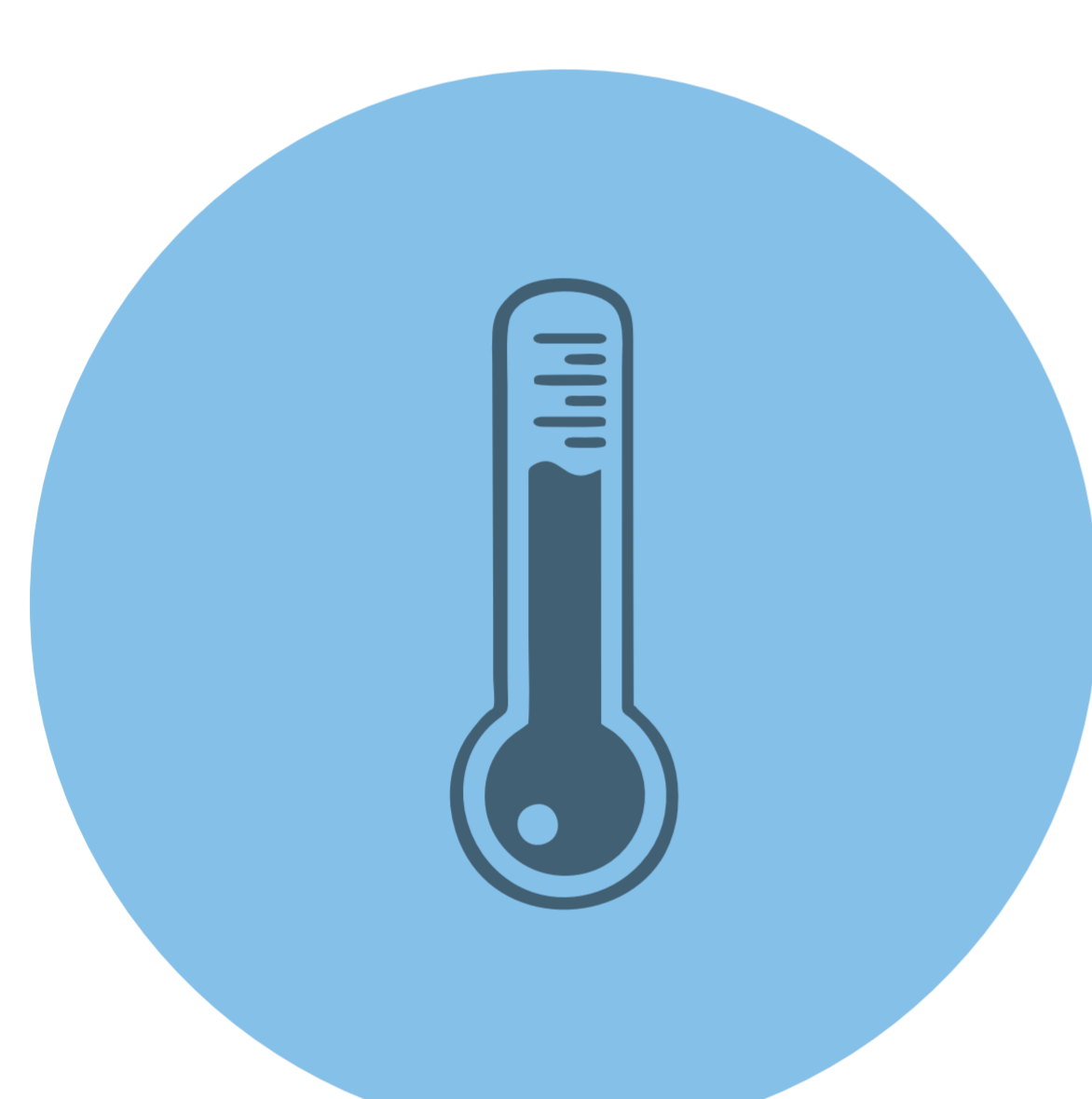
Před spaním nekuřte a nepijte alkohol.



Běžte na krátkou procházku těsně před spaním.



Vynechejte nápoje obsahující kofein.



Před spaním intenzivně větrejte. Optimální teplota na spaní je 18-20°C.



Spěte na kvalitním a pohodlném lůžku.



V blízkosti hlavy nenechávejte zapnutá elektronická zařízení.



Uléhejte a vstávejte ve stejnou dobu.



Nesledujte televizi ani nehrajte hry těsně před spaním.



Dodržujte rituály před spaním.

