



Higiena snu w pigułce

1. Nie kładź się spać **głodny** ani **przejedzony** - zachowaj min. 2 godziny odstępu pomiędzy ostatnim posiłkiem a snem.
2. Unikaj **ciężkostrawnych**, smażonych, mocno przyprawionych, ostrych posiłków przed snem.
3. Zadbaj o to, aby w Twojej kolacji znalazły się **produkty pełnoziarniste, nasiona roślin strączkowych i dużo warzyw** a także porcja jaj/ryb/mięsa/mleka (jeśli nie jesteś na diecie roślinnej).
4. Nie pij **kawy, mocnej herbaty, coca-coli, ani energetyków** przed snem. To samo dotyczy alkoholu! Wszystkie te produkty powinno się pić **maksymalnie 6 godzin** przed pójściem spać.
5. Uważaj na suplementy takie jak **melatonina**, czy **dziurawiec**. Pierwsza powinna być zawsze dobierana indywidualnie i w zależności od przyczyny bezsenności, a dziurawiec z kolei ma działanie fotouczulające a także wchodzi w interakcje z doustnymi środkami antykoncepcyjnymi. Takie suplementy mogą powodować zaburzenia koncentracji i uwagi...
6. Zadbaj o **aktywność fizyczną** w ciągu dnia, wyjdź rano na **spacer** (nawet 10-15 minutowy) lub wyjdź na dwór o zachodzie słońca.
7. Przed snem, **przewietrz sypialnię** - otwórz okno na 15 minut.
8. Zadbaj o to aby temperatura w sypialni nie przekraczała 20 stopni C (optymalna T do spania to 18-19 stopni C).
9. Co najmniej 1-1,5h przed snem **nie używaj urządzeń emitujących światło niebieskie**, czyli telefonu, telewizora, komputera, tableta - znacznie ograniczają syntezę melatoniny! A jeśli nie masz wyjścia, to zakładaj **specjalne okulary ochronne** blokujące światło niebieskie (możesz je bez problemu nabyć w Internecie).
10. Nie traktuj łóżka jako miejsca pracy. Kładź się do niego **tylko w celu pójścia spać**, wtedy kiedy czujesz się zmęczony/a.
11. Spróbuj się **zrelaksować przed snem**, wziąć gorącą kąpiel, poczytać ulubioną książkę, posłuchać muzyki, lub spisać w dzienniku 3 rzeczy, za które tego dnia jesteś wdzięczny/wdzięczna.
12. Możesz zaparzyć sobie jakieś **zioła** np. rumianek, melisę, lipę, albo przygotować **złote mleko** (mnóstwo przepisów na nie znajdziesz w Internecie).
13. Przed snem, włącz **tryb samolotowy** w telefonie bądź innym urządzeniu, które trzymasz w sypialni.