GHIDUL

PENTRU SOMN

În timpul somnului creierul procesează informații, te ajută să sedimentezi cunoștințe noi. Lipsa somnului îți poate afecta atât memoria de scurtă durată, cât și cea de lungă durată

MEMORIE SLABĂ

LIPSA SOMNULUI ÎȚI SLĂBEȘTE SISTEMUL IMUNITAR

SISTEM IMUNITAR SLĂBIT

BOLI CARDIACE

Daca nu dormi suficient riști să îți crească tensiunea arterială. De asemenea, deprivarea de somn provoacă inflamații care pot duce la apariția bolilor cardiace

Deprivarea de somn conduce la scăderea libidoului

APETIT SEXUAL SCĂZUT

Lipsa somnului încetinește eliberarea naturală de insulină și astfel crește semnificativ riscul de diabet tip 2

RISC DE DIABET

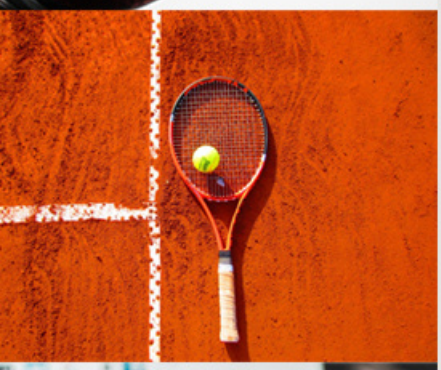
RISC DE ANXIETATE ȘI DEPRESIE

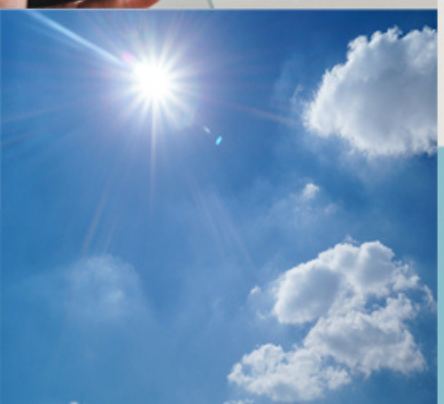
Lipsa somnului poate duce la declanșarea starilor de anxietate și depresie

CUM SĂ DORMI BINE ÎN 6 PAȘI

SOCIETATEA OMULUI SĂNĂTOS

habits.





- Culcă-te în fiecare zi la aceiași oră. Atunci când vine vorba despre somn cel mai important este să te ții de un program zilnic. Asta înseamnă să te culci și să te trezești la aceeași oră în fiecare zi. Când somnul are un ritm regulat, ceasul tău biologic va fi sincronizat și toate celelalte funcții ale corpului vor funcționa excelent, inclusiv somnul tău.

- Nu bea cafea după ora 14. Cofeina are ceea ce se numește un „timp de înjumătățire" de aproximativ 8 ore, ceea ce înseamnă că nivelul său este redus, dar totuși oarecum eficient în sistemul dvs. după acest timp. Cofeina este un stimulent care te va împiedica să adormi sau să ai un somn de calitate.

- Nu consuma alcool cu 3 ore înainte de somn. Deși ai putea crede că alcoolul este benefic pentru somn, în realitate alcoolul te împiedică să atingi stadiile profunde de somnului (acolo unde regenerarea corpului are loc), te deshidratează, și te trezește în mijlocul nopții.

- Nu fă exerciții fizice înainte de culcare. Studiile arată că cei care fac în mod regulat sport și mișcare au un somn mai bun, dacă însă exercițiile fizice sunt făcute înainte de culcare vor tulbura somnul, fiindcă corpul este întro dispoziție alertă.

- Redu considerabil timpul de expunere la ecrane și la lumină albastră. Lumina albastră reduce capacitatea naturală a corpului de a se pregăti pentru somn prin blocarea eliberării melatoninei. Vei adormi mai greu și vei avea un somn agitat.

- Spune "bună dimineața" soarelui în fiecare zi. Expunerea la soare timp de 15 minute în fiecare zi, ajută la reglarea producției de melatonină.