



HIGIJENA SPAVANJA

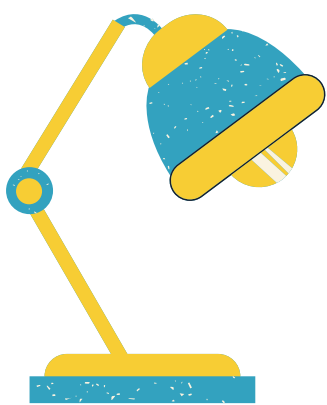
USPOSTAVITE I ODRŽAVAJTE NAVIKE,
SA KOJIMA ĆE MIRAN SAN POSTATI
TEMELJ VAŠEG ZDRAVLJA.

DOSLEDNA RUTINA

- Ustanite i idite na spavanje svaki dan u isto vreme. Ćak i tokom vikenda i praznika, držite se istog rasporeda spavanja kao i tokom radne nedelje (+/- 30-50 minuta).
- Planirajte svoj raspored spavanja tako da spavate između preporučenih 7-9 sati po noći.
- Idite u krevet pre ponoći.
- Uspostavite i dosledno održavajte opuštajuću večernju rutinu (npr. čitanje, slušanje mirne muzike, razgovor, meditacija, molitva, itd.).



ADEKVATNO OKRUŽENJE ZA SPAVANJE



- Pripremite mirno, tiho i prijatno okruženje za spavanje. Najoptimalnija temperatura za spavanje je 18 °C.
- Koristite krevet za spavanje, a ne za rad, jelo itd.
- Idite u krevet kada ste pospani. Ako ne zaspate u roku od 30 minuta, ustanite i vratite se kada ste pospani.

IZBEGAVANJE STIMULANSA

- Najmanje 1 sat pre spavanja izbegavajte korišćenje ekrana sa plavim svetlom (telefon, tablet, računar, televizija itd.). Ako ne možete da izbegnete upotrebu, koristite zaštitne filtere ili zaštitne naočare.
- Ne konzumirajte kofein najmanje 5-6 sati pre spavanja. Takođe, izbegavajte alkohol i nikotin.



ZDRAV NAČIN ŽIVOTA



- Ne idite u krevet gladni, počastite se laganim i uravnoteženim obrokom.
- Nemojte piti velike količine tečnosti pre spavanja.
- Dnevne sate treba posvetiti fizičkoj aktivnosti, izlažući se suncu što je više moguće.
- Fizičku aktivnost upražnjavajte u popodnevним satima ili završite sa njom najmanje 3 sata pre spavanja.