



**Co spánku
prospívá**




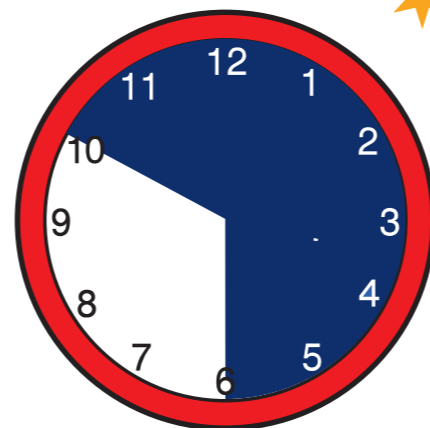
vyvětraná ložnice



**Co spánku
neprospívá**



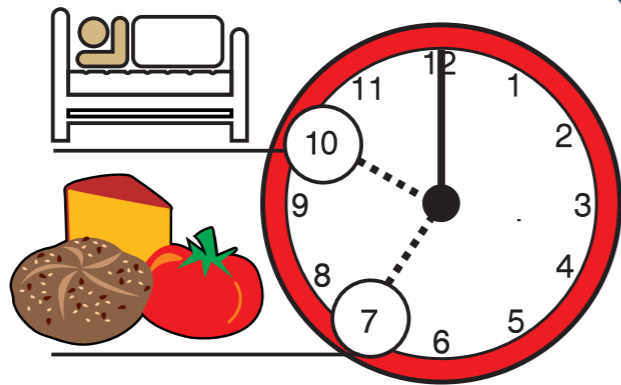
délka spánku
6 - 8 hodin



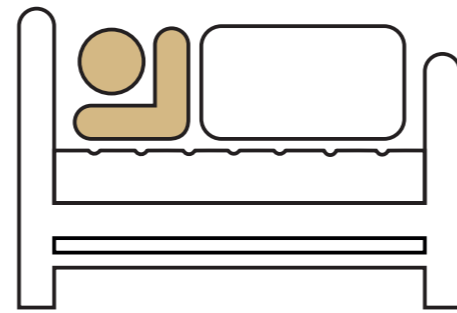
modré světlo
z obrazovek
počítačů a mobilů



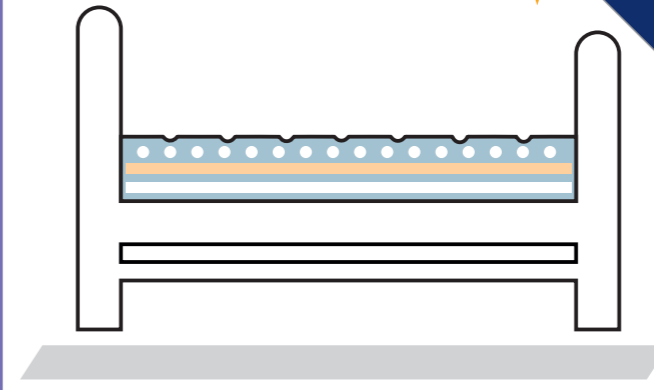
jídlo 3 hod.
před spánkem



užívání
postele pouze
pro spánek



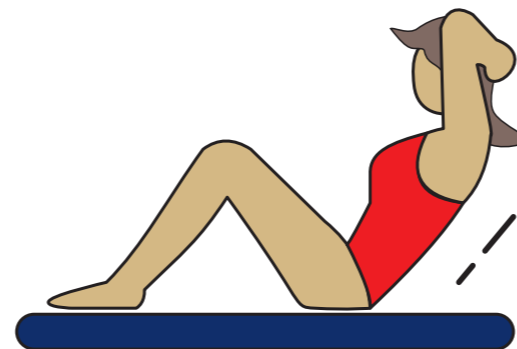
kvalitní
matrace



užívání
postele pro
sledování TV,
pro práci...



cvičení
před spánkem

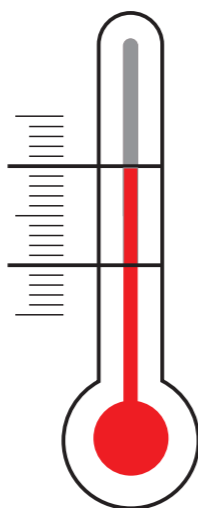


kouření

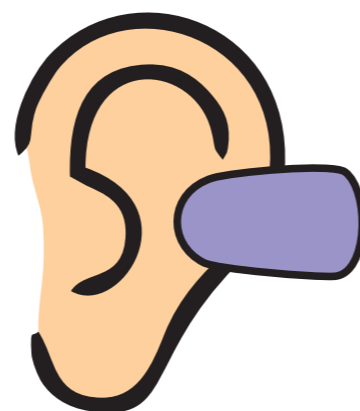


teplota
vzduchu

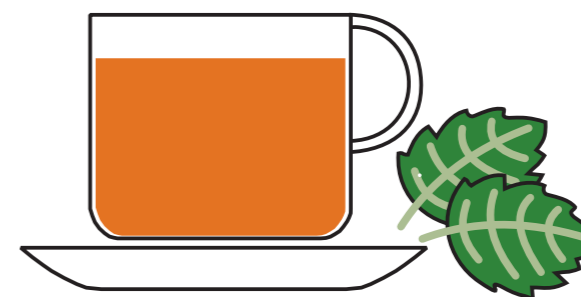
od 18°C
do 20°C



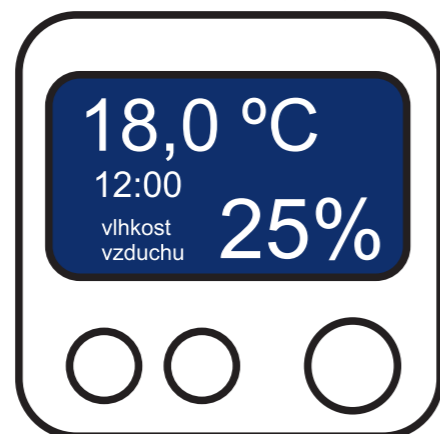
ticho



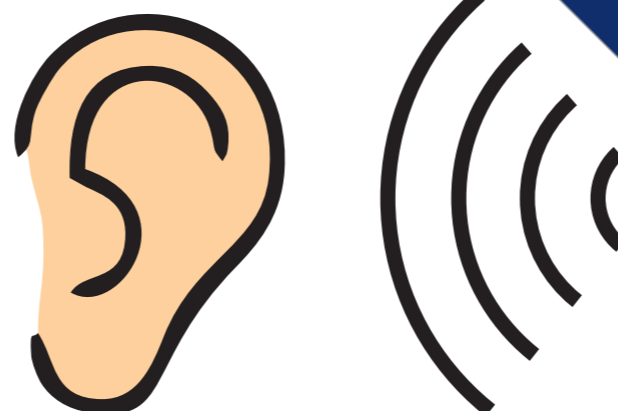
uklidňující
bylinné čaje
(meduňka, třezalka)



suchý
vzduch



hluk



káva, čaj
méně než
6 hodin před
spánkem

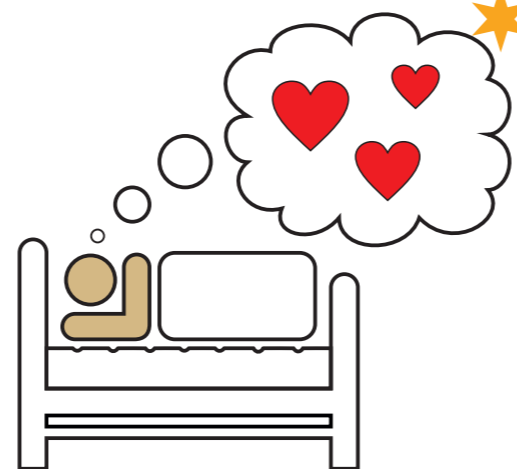




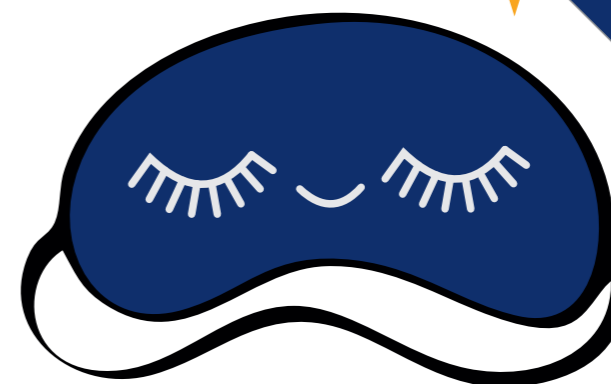
spánek
přes den
ne více než
45 minut



příjemné
myšlenky



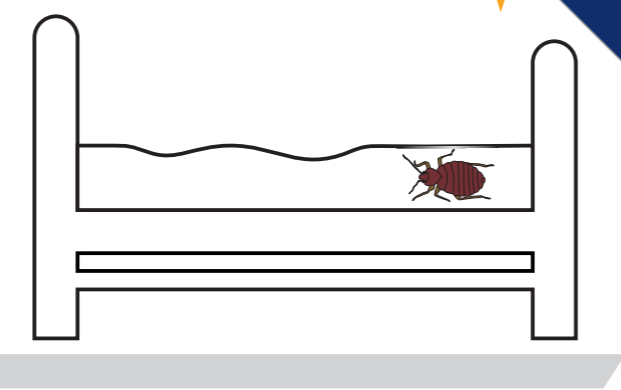
tma



alkohol
méně než
4 hod. před
spánkem



nepohodlné
lůžko



přílišné
osvětlení

