

Doporučení pro zdravý spánek



CO SPÁNKU **PROSPÍVÁ**

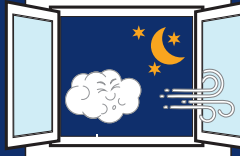


PO ÚT ST ČT PÁ SO NE

Pravidelný rytmus
vstávání a usínání



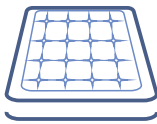
Vyvětraná
ložnice



Ideální
délka spánku
6 – 8 hodin
(pro dospělé)



Kvalitní
matrace



Pohodlné
a čisté lůžko



Procházka
před spaním



Bylinný čaj
(meduňka, chmel,
kozlík, třezalka...)



Pohodová
četba
před spaním



Příjemná koupel
před spaním



Větší jídlo naposledy
3 hodiny před spaním



Teplota
vzduchu

od 18°C
do 20°C



Ticho



Tma



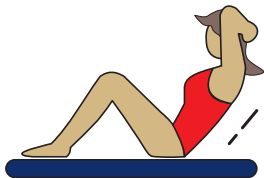
Příjemné myšlenky



Doporučení pro zdravý spánek

CO SPÁNKU **NEPROSPÍVÁ**

Cvičení těsně před spánkem



Mobil, notebook v posteli



Modré světlo z obrazovek a mobilů



Energetické nápoje



Alkohol



Kouření



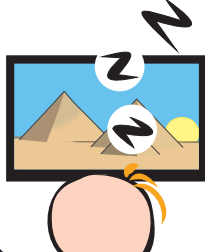
Káva, silný černý čaj těsně před spaním



Delší spánek přes den



Klimbání u televize



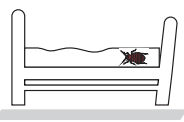
Sledování stresujících pořadů



Stresy, obavy, trápení



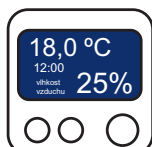
Nepohodlné lůžko



Nadměrné osvětlení



Suchý vzduch



Hluk z okolí

