

# ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО СНА

## 10 ХОРОШИХ ПРИВЫЧЕК, КОТОРЫЕ ПОМОГАЮТ ВЫСЫПАТЬСЯ

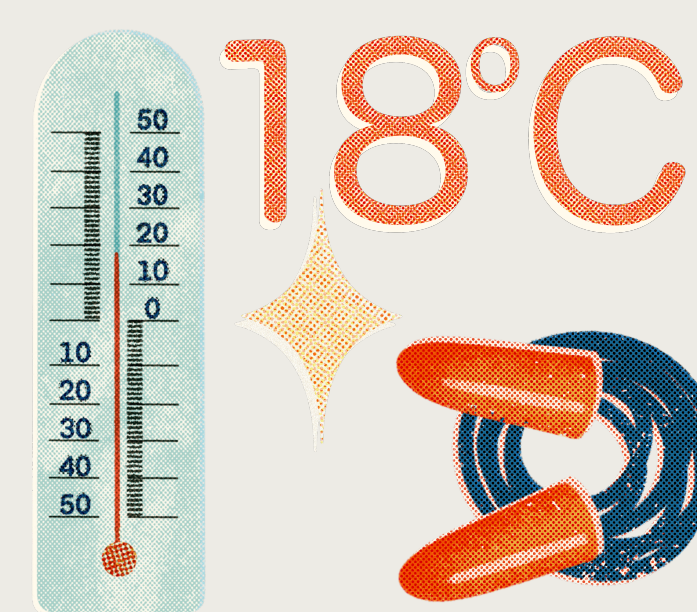
Ложитесь спать и вставайте в одно и то же время каждый день. Так, чтобы спать не менее 7–8 часов.



Установите ритуалы перед сном, например принять ванну, почитать книгу, послушать спокойную музыку.

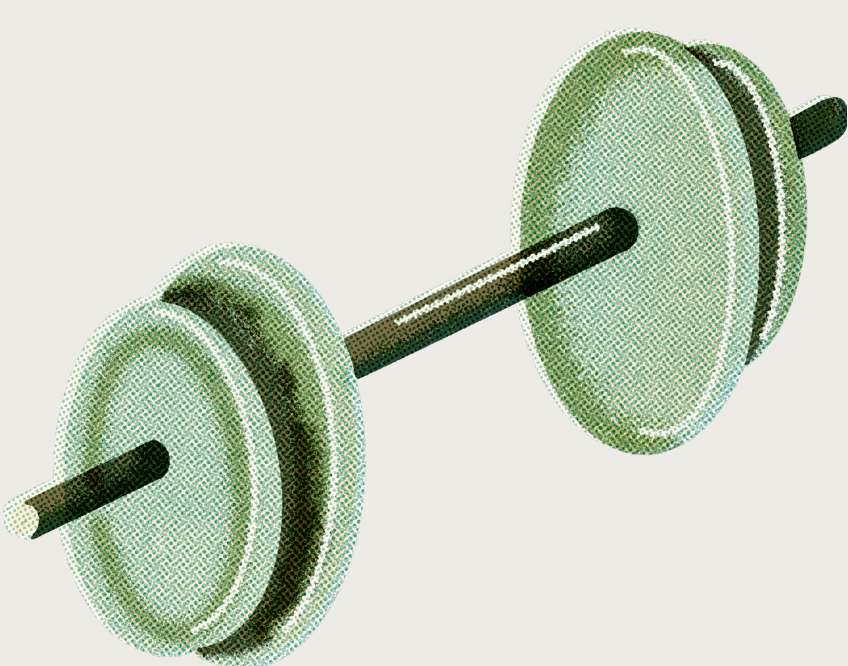
Используйте кровать для сна, а не в качестве места для еды, работы, чтения новостей.

Спите в тихой, тёмной и прохладной (примерно 18 °C) комнате. При необходимости используйте беруши и маску для сна.



В течение дня ешьте разнообразную еду и уделяйте время физической активности (только не перед сном).

Не пейте напитки с кофеином во второй половине дня и вечером, если это мешает вам уснуть.



Не курите и не пейте алкогольные напитки перед сном.



Приглушайте свет в вечернее время.

Отключайте экраны компьютера и смартфона как минимум за 30 минут до сна.

Встаньте с постели, если заснуть не получается в течение 20 минут. И вернитесь к ритуалам, например почитайте книгу.

