

Умный сон

Во сне с человеком происходят удивительные вещи. Иммунная система восстанавливает организм. Полученная за день информация превращается в воспоминания. Ночной отдых влияет на настроение, гормональный баланс, уровень энергии, стрессоустойчивость и ощущение удовлетворенности жизнью. Но чтобы волшебство случилось, сон должен быть качественным. Эта памятка поможет сделать его таким.

- ★ Соблюдайте норму сна в часах в соответствии с возрастом (см. таблицу)
- ★ Спортсменам (даже любителям) нужно ориентироваться на норму в 8–10 часов
- ★ Не употребляйте кофеин во второй половине дня
- ★ Не употребляйте алкоголь за несколько часов до сна
- ★ Не переедайте перед сном
- ★ Ложитесь и просыпайтесь в одно и то же время. Даже в выходные дни
- ★ Увлажняйте воздух в спальне, обеспечьте приток свежего воздуха
- ★ Поддерживайте в спальне температуру в диапазоне 16–22 градусов
- ★ Используйте удобные и качественные подушку, матрас и одеяло
- ★ Спите в полной темноте: повесьте в спальне плотные шторы, уберите гаджеты или включите режим, который ограничит синий свет
- ★ Обеспечьте тишину в спальне
- ★ Не пользуйтесь планшетами и смартфонами за 1–2 часа до отхода ко сну
- ★ Регулярно занимайтесь спортом, но старайтесь заканчивать тренировки хотя бы за 1,5–2 часа до сна
- ★ Не читайте новостей и не обсуждайте ничего эмоционального перед сном
- ★ Перед сном «выгружайте» рабочие вопросы и проблемы, записывая их на листок
- ★ Помните, что ночной сон — в приоритете. Дневной сон возможен, но во вторую очередь

Сколько часов спать?

	18-25 лет	26-64 года	65+ лет
Может быть достаточно	6 ч.	6 ч.	5-6 ч.
Рекомендуется	7-9 ч.	7-9 ч.	7-8 ч.
Может быть достаточно	10-11 ч.	10 ч.	9 ч.