

ДОБАР САН **ЗА** ДОБАР ДАН

здрово спавање

чини вас
одморним и спремним
за предстојећи дан

поправља
расположење

побољшава
концентрацију и памћење

повећава продуктивност
у свему што радите

јача имуни
систем

помаже у одржавању
одговарајуће телесне тежине

смањује ризик од
хроничних болести и повреда

продужава
живот



Савети за здраво спавање

- Одлазак на спавање треба да буде у исто време, чак и викендом.
- Спавајте довољно, најмање 7 сати у континуитету.
- Избегавајте дремање у касним послеподневним сатима.
- Избегавајте оброке непосредно пред одлазак на спавање.
- Смањите унос течности пре спавања.
- Избегавајте кофеинска пића, посебно послеподне и увече.
- Избегавајте употребу алкохола.
- Немојте користити дуванске производе.
- Вежбајте редовно - али не у периоду од 2 сата пре спавања.
- Ограничите излагање јаком светлу у вечерњим сатима.
- Немојте користити електронске уређаје најмање 30 минута пре спавања.
- Обезбедите удобан кревет у прохладној, добро проветреној, замраченој и тихој соби.
- Успоставите за вас опуштајућу рутину пре спавања, попут слушања тихе музике, читања књиге и слично.
- Покушајте да при успављивању не размишљате о проблемима.

