

Правильный сон — залог здоровья: простые шаги к бодрости и энергии



Сон — это волшебное время, когда организм отдыхает, восстанавливается и набирается сил на следующий день. Чтобы каждое утро просыпаться бодрым и полным энергии, нужно не только спать достаточное количество часов, но и наладить сам процесс сна. Вот несколько простых и проверенных шагов, которые помогут сделать сон крепким, комфортным и полезным.

Спать по 7–9 часов

01

Оптимальная продолжительность сна для большинства людей — от 7 до 9 часов. Недосып вызывает усталость, снижает настроение и работоспособность. Ложитесь спать и просыпайтесь примерно в одно и то же время, даже в выходные — так организм выработает привычку и настроится на правильный режим.

Создайте уютную обстановку

02

Температура в спальне должна быть прохладной — около 18–20 градусов. Темнота очень важна, так как в темноте в организме вырабатывается гормон мелатонин, который помогает заснуть. Используйте плотные шторы или маску для сна, чтобы свет не мешал отдыху. Тишина также очень нужна — если в комнате шумно, примените беруши.

Выключите гаджеты заранее

03

Телевизор, телефон, компьютер — всё это излучает свет, который сбивает внутренние биологические часы и мешает заснуть. Отложите все гаджеты минимум за час до сна. Вместо этого лучше посвятите время расслаблению: почитайте книгу, послушайте спокойную музыку или сделайте лёгкую гимнастику.

Лёгкий ужин и напитки

04

Не стоит ложиться спать с полным желудком. За 2–3 часа до сна подкрепите лёгкой и здоровой пищей — белками и овощами. Избегайте жирного и тяжёлого. Травяной чай или тёплое молоко не только приятно согреют, но и помогут настроиться на отдых.

Вечерние ритуалы

05

Привычки перед сном помогают телу понять, что пора отдыхать. Это может быть тёплая ванна, дыхательные упражнения, медитация или небольшая прогулка на свежем воздухе. Через пару недель организм привыкнет, и вы будете быстрее засыпать.

Утро начинается с движения

06

Проснулись? Выпейте стакан воды — это поможет проснуться и запустить обмен веществ. Сделайте лёгкую зарядку или растяжку, чтобы разогнать кровь и "снять сонливость". Контрастный душ — отличный способ взбодриться и зарядиться хорошим настроением.

Лайфхаки для хорошего сна

Вишневый сок вместо чая

В вишневом соке содержится триптофан — аминокислота, помогающая вырабатывать мелатонин, гормон сна. Стакан натурального вишневого сока без сахара за час до сна способствует более крепкому и спокойному сну.

Варёное яйцо или банан с арахисовым маслом на ужин

Легкий белковый перекус, например варёное яйцо, стабилизирует уровень сахара в крови и улучшает сон. Сочетание банана и арахисового масла расслабляет мышцы и успокаивает нервы благодаря калию, магнию и триптофану.

Контрастный душ с горячей водой на выходе

Не только холодный душ бодрит утром, но и напоследок тёплая вода способствует расслаблению и улучшает засыпание. После душа слегка промокните кожу полотенцем без трения и дайте влаге испариться — это переключит организм в режим отдыха.