

## 10 Przykazań zdrowego snu dla dorosłych

**Nie tylko zaburzenia snu mogą być przyczyną snu złej jakości, źródłem problemów mogą być także złe nawyki związane ze snem.**

**Poniżej podajemy 10 przykazań opracowanych przez Światowe Stowarzyszenie Medycyny Snu.**

1. Każdego dnia wieczorem zasypiaj o tej samej porze, każdego dnia rano wstawaj o tej samej porze.
2. Jeżeli masz zwyczaj drzemać w ciągu dnia to pamiętaj, że całkowity czas wszystkich drzemek nie powinien przekraczać 45 minut.
3. Nie spożywaj dużych dawek alkoholu jeżeli do nocnego wypoczynku pozostało mniej niż 4 godziny, nie pal tytoniu.
4. Unikaj produktów zawierających kofeinę jeżeli do nocnego wypoczynku pozostało mniej niż 6 godzin. Produkty te to nie tylko kawa, herbata, czy napoje gazowane, ale również czekolada.
5. Unikaj ciężkich, mocno przyprawionych oraz zbyt słodkich posiłków jeżeli do nocnego wypoczynku pozostało mniej niż 4 godziny. Dozwolony jest jedynie lekki posiłek.
6. Regularnie uprawiaj ćwiczenia fizyczne, ale nie bezpośrednio przed snem.
7. Twoje łóżko musi być wygodne i przytulne.
8. Sypialnia musi być dobrze wentylowana, a temperatura nie może być zbyt wysoka.
9. Odizoluj sypialnię od rozprasających dźwięków i zastosuj maksymalne zaciemnienie.
10. Łóżko to miejsce przeznaczone na sen i seks. Nie służy ani do pracy, ani do rekreacji.