

Чек-лист

ЗДОРОВОГО



СНА



МНЕМ@НИКА

1

Занимайтесь активной физкультурой в первой половине дня, а вечером можно просто медленно прогуляться

2

Исключите кофе и крепкий чай после обеда

3

Не переедайте перед сном, оптимален лёгкий ужин за 2-4 часа до сна

4

Исключите экранный свет от телевизора/компьютера или смартфона, даже с включённым фильтром синего света, за 2 часа до сна

5

Примите перед сном тёплый душ или ванну с солью

6

Хорошо проверьте комнату перед сном, а лучше оставьте форточку открытой на всю ночь

7

Старайтесь поддерживать в спальне температуру +16-20 градусов и влажность 30-45% зимой, а летом 30-60%

8

Плотно закройте шторы и уберите все источники света, даже самые маленькие

9

Сделайте медитацию или простое «квадратное дыхание»

10

Старайтесь ложиться в одно и то же время — оптимально в 22:00-22:30, чтобы набрать 8 часов сна