4 pasi pentru un somn sanatos

Somnul este o stare fiziologică periodică, opusă stării de veghe, caracterizată printr-o reacție redusă la lumea, care ne înconjoară. Aceasta este o stare naturală a organismului, necesară pentru funcționarea normală a tuturor organelor și sistemelor sale, unul dintre principalii factori, care influențează starea de sănătate.

Prin urmare, este important să avem grijă de somn. Există 4 pași, care ne ajută să dormim suficient:

1. **Locul de dormit**
2. **Obișnuințele**
3. **Alimentația echilibrată**
4. **Activitatea fizică**

PASUL 1

LOCUL DE DORMIT

Crearea condițiilor ideale în dormitor este una dintre cele mai importante condiții pentru un somn de calitate.
Să vedem cum puteți crea condiții optime în dormitor:

1. Clima și aerul în dormitor.
Nivelul de umiditate trebuie să fie de cel puțin 50 %, iar aerul trebuie să fie curat și proaspăt.

2. Temperatura în dormitor.
Este util să dormiți la o temperatură de 18-20 grade sau la 16 grade, dacă sunteți în pijamaua potrivită.

3. Iluminarea.
Este recomandat so dormiti in incaperi cat mai intunecate, doar în astfel de condiții se produce hormonul de somn — melatonina. Pentru aceasta vă recomandăm perdele cu 100 % opacitate(blackout).

4. Nici un aparat electric, cu excepția corpurilor de iluminat.
Nu ar trebui să fie nici televizor și nici alte gadgeturi.

5. Un loc de dormit bine selectat și de înaltă calitate.
Saltea, perne, lenjerie de pat de calitate.

UN PAT PERFECT

Un somn bun depinde și de calitatea accesoriilor de dormit ale patului. Locul ideal pentru dormit include:

PASUL 2

OBISNUINTELE

Pentru a avea un somn bun, pentru a vă odihni în timpul nopții, pentru a nu suferi de insomnie și pentru a nu vă trezi dimineața cu dureri de cap, trebuie respectate următoarele reguli:

Respectarea regimului

Trebuie să dormiți și să vă treziți la aceleași ore. Această regulă trebuie respectată nu numai în timpul zilelor lucrătoare, ci și în weekend sau în vacanță. Cel mai bun moment pentru a merge la somn este până la ora 23.00, când producția de melatonină, hormonul somnului, atinge punctul maxim. Nerespectarea acestui lucru poate duce la dureri de cap.

Reduceți consumul de țigări

Nu este recomandat să fumați cu patru ore înainte de a merge la culcare din cauza efectului tonic al nicotinei. Băuturile alcoolice trebuie consumate cu două ore înainte de odihnă, altfel provoacă sforăit, perturbă somnul normal, iar organismul nu se poate odihni pe deplin în timpul nopții

Refuzul de substanțe tonice

Acestea sunt cafeaua, ciocolata neagră, băuturile energizante și carbogazoase, ceaiul negru, cacao. Cele mai bune băuturi înainte de culcare sunt laptele cald cu miere sau ceaiul de plante cu mentă saumușețel.

Utilizarea gadgeturilor

Cu 2 ore înainte de culcare nu folosiți gadgeturi și nu vă uitați la televizor, deoarece lumina de la acestea împiedică producerea de melatonină.

PASUL 3

ALIMENTATIA

O alimentație echilibrată este unul dintre factorii, de care depinde calitatea odihnei noastre pe timp de noapte. Se știe, că există un hormon al somnului, numit melatonină. Cu toate acestea, nu este singurul responsabil pentru bunăstarea noastră dimineața. Mai există și triptofan. Este un aminoacid, care formează melatonina. De asemenea, servește ca bază pentru un alt hormon — serotonina. Deci, cum se întâmplă totul în organism?

Produse care conțin triptofan

O sursă de triptofan poate fi aleasă după propriul gust. Se găsește în cereale și în alimente bogate în proteine:

- produse lactate (brânză tare, brânză de vaci, etc.)
- carne;
- leguminoase;
- nuci (migdale, alune, caju);
- pește.

Vitaminele din grupele B, D și magneziul vor ajuta la absorbția rapidă a nutrienților

În timpul zilei, când lumina lovește retina ochiului, triptofanul se folosește pentru a produce serotonină. Spre seară, când nivelul de lumină scade, scade și cantitatea de hormon al bucuriei. Serotonina și triptofanul rămase sunt transformate în melatonină. Din acest motiv dormim preponderent noaptea, iar în timpul zilei doar atunci când suntem mai obosiți.

Alimente interzise înainte de culcare

Se recomandă să **NU** se consume seara:

- Alcool — organismul nu restabilește puterea, ci se curăță de toxine toată noaptea;
- Alimente grase — a mulțime de energie se cheltuie pentru digestia ei;
- Condimente picante — piper, ghimbir;
- Sarea — reține apa în organism;
- Carbohidrați rapizi — dau vivacitate excesivă.

PASUL 4

ACTIVITATEA FIZICA

Activitatea fizică regulată este benefică pentru sănătatea noastră. Dar știați, că activitățile sportive îmbunătățesc calitatea și durata somnului nostru? Creșterea duratei somnului vă va permite să vă restabiliți puterile, iar după aceea veți avea mai mult succes nu doar în munca fizică, ci și în cea mentală.

Cum să maximizăm beneficiile exercițiilor fizice?

Un program regulat de antrenament are o importanță deosebită. Dacă alergați sau faceți un alt sport timp de 30 minute de trei ori pe săptămână, acest lucru va fi mai benefic pentru calitatea somnului dumneavoastră, decât dacă o faceți o dată pe săptămână timp de o oră și jumătate.

Nu toate exercițiile sunt la fel de utile. Deci, somnul îmbunătățește antrenamentul de anduranță, care poate include alergarea, mersul pe jos, înotul, mersul cu bicicleta. Dar, desigur, trebuie să o faceți în mod regulat și cu intensitate moderată.

Nu uitați de timpul de antrenament. Dimineața și ziua sunt mai preferabile, decât seara. Dacă vă plac sporturile extreme sau sunteți în competiție Imperativa cuivu, este posibil să aveți o descărcare de adrenalină și va fi mult mai greu să adormiți după aceea.

LIFE HACK

Cum să vă relaxați în 60 de secunde?

- expirați aerul pe gură, scoțând un sunet fluierat;
- închideți gura și inspirați calm pe nas timp de 4 secunde;
- rețineți respirația timp de 7 secunde; expirați aerul pe gură, scoțând un sunet de fluierat, timp de 8 secunde;
- repetați acest ciclu de încă 3 ori.

CONTACTATI-NE!

Din păcate, nu vă putem ajuta să mâncați corect, să faceți exerciții fizice sau să renunțați la obișnuințele nepotrivite.

Dar, vă putem ajuta să faceți primul pas spre un somn sănătos!

Askona Pipera
Hyperion Towers, BD. Pipera nr1, Voluntari
+40734 291 704

Askona Pantelimon
Soseaua Pantelimon 286, București
+40 771 671143

Centrul de Mobila Danielli Design
Bulevardul Ghencea 154A, sector 6, Bucuresti
+40 771 286 445 (etaj)
+40 770 420 596 (parter)

Home&Design Mall
Bulevardul Ghencea 126, sector 6, Bucuresti
+40 770 296527

Askona Elite
Bd. Ghencea 134, București
+40771 674 353

Centrul Maximob-Expo Mobila
Expo Mobila Bartolomeu, Soseaua Cristianului 1-3,Brasov
+407 657 51530

Askona Constanta
Constanța Cora Bratianu, str Cumpenei 2
+40 771 538897

Askona BRĂILA
Strada Principală 4b, Vânzătura 817026
+40 773 820 178

Depozit
Antrefrig, Strada Fantanica 36, corp P, sector 2, Bucuresti
+40 771 456456