Obiceiuri de somn sănătoase pentru o odihnă de calitate

BUCURESTI - 6 octombrie 2021 ora 14:30
Comunicat tip Produse / Servicii in Retail

Cum te simți în timpul zilei depinde în mare măsură de cât de mult ai dormit în noaptea precedentă. O noapte odihnitoare de somn începe dimineața simțindu-te fresh, energizat și motivat.

Somnul este o activitate vitală pentru minte și corp. Un somn de opt ore sau mai mult îți poate întineri creierul, dar și corpul. Orele suficiente de somn te ajută să gândești clar și să fii mai productiv. Pe de altă parte, somnul insuficient cauzează energie scăzută în timpul zilei, stres emoțional, apatie și chiar metabolism lent dacă continuă o perioadă mai lungă de timp.
Pentru a înțelege importanța somnului și a obiceiurilor de somn sănătoase, observă-ți comportamentul și stările pe timpul zilei după ce ai stat treaz toată noaptea. În mod similar, analizează impactul asupra gândirii atunci când te trezești dimineața devreme. În continuare explicăm nevoia de a dezvolta obiceiuri de somn sănătoase și, implicit, o bună igienă a somnului.
Cum dezvolți obiceiuri de somn mai bune
1. Ciclul natural de somn-veghe
Sincronizarea corpului cu ciclul natural de somn-veghe este crucială pentru gestionarea somnului. Urmarea unui program regulat de somn te va face să te simți energizat și întinerit.
Încearcă să te pui la somn și să te trezești la aceleași ore în fiecare zi. Pune-te la somn când te simți cu adevărat obosit. Dacă dormi corect, nu vei avea nevoie de alarmă pentru a te trezi și te vei trezi fresh în fiecare dimineață.
Obiceiurile tale de somn nu ar trebui să se schimbe prea mult în weekend. Dacă te simți obosit, compensează cu un power nap timp de 10 până la 15 minute după-amiaza. De asemnea, un mic dejun sănătos în mod regulat poate ajuta la îmbunătățirea obiceiurilor bune de somn.
2. Latura mai puțin plăcută a ”luminii albastre”
Melatonina, numită și ”hormonul somnului”, este produsă de glanda pineală pentru a-ți pregăti corpul pentru somn. Când ești expus la lumină puternică, glanda pineală nu poate secreta suficientă melatonină, afectându-ți astfel orele de somn și rutina de somn. Aceasta nu va produce melatonină decât dacă te afli într-un mediu slab iluminat. Cercetările au arătat că lumina albastră afectează cel mai mult producerea

acestui hormon.
Poți controla și gestiona hormonul melatoninei în următoarele moduri:

Trezește-te devreme, ieși afară și stai puțin la soare în timp ce-ți bei cafeaua de dimineață.

Să te trezești devreme este unul dintre obiceiurile de somn care îți pot îmbunătăți starea de sănătate.

Deschide geamurile în fiecare dimineață pentru a lăsa aerul proaspăt și soarele să intre în casă.

Evită dispozitivele digitale cu cel puțin o oră înainte de culcare pentru a evita lumina albastră emisă de acestea.
Alte bune practici de igienă a somnului
Un element esențial pentru un somn sănătos și de calitate este salteaua pe care dormi. Asigură-te că este confortabilă, spațioasă și realizată din materiale bune pentru corpul tău.
Aruncă o privire la gama Auping de saltele în timp ce îți propunem alte practici bune pentru un somn mai bun:
- Dacă folosești dispozitive digitale pe timp de noapte, redu-le luminozitatea și activează-le modul de noapte. Va fi mai puțin perturbator pentru somnul tău.
- Evită să faci binging pe Netflix până târziu în noapte.
- Dormitorul ar trebui să fie întunecat în momentul somnului; ajută la un somn bun.
- Exercițiile fizice reglează metabolismul, circulația sângelui și stimulează cortizolul.-
- Consumă alimente sănătoase, evită carbohidrații rafinați și alimentele cu zahăr.
- Un alt punct major este mediul de dormit. Creează o ambianță fără zgomot și dezordine, spațioasă și mai răcoroasă pentru a dormi și odihni mai bine.
Programează o vizită la showroom-ul Auping pe Str. Puțul lui Zamfir nr.45-47, București
Experții Auping te așteaptă să îți prezinte o gamă variată de produse destinate somnului și de asemenea, să îți ofere sfaturi profesionale privind somnul și bunele practici de igienă a somnului, astfel încât să alegi întotdeauna soluțiile potrivite pentru tine.

TOP ON WEB