

# Советы, помогающие лучше спать

Человек тратит на сон треть своей жизни. Сон - естественный физиологический процесс, необходимый для нормальной жизнедеятельности. Во сне восстанавливаются силы, перерабатывается полученная за день информация, отступают болезни.

Нарушение сна чревато рассеянностью, раздражительностью, снижением работоспособности и плохим настроением.

Простые советы, помогающие лучше спать:

## 1. Режим дня

Соблюдать режим сна и бодрствования должны не только дети, но и взрослые.

Определите для себя оптимальное время подъема и «отбоя» и строго придерживайтесь его, даже в выходные. Провалились в постели на часок дольше? Заснуть в нужное время будет очень трудно.

## 2. Дневник

Одна из главных причин плохого сна — это стресс. Мы отправляемся в постель с множеством дурных мыслей в голове. Из-за этого подолгу не можем заснуть и спим очень беспокойно. Чтобы исправить ситуацию, заведите дневник и в конце дня «рассказывайте» ему обо всем, что вас тревожит или огорчает. Психологи доказали, что ведение дневника помогает сосредоточиться на положительных аспектах жизни.

## 3. Магний

Еще один фактор, влияющий на наш сон, — это магний. Его недостаток приводит к нарушениям сна. Именно поэтому рекомендуется ежедневно есть продукты, богатые магнием.

## 4. Кофе

Кофе относится к тонизирующим продуктам. Его нужно пить по утрам. Чашка кофе за ужином способна привести к бессоннице.

## 5. Технологии

Современные мобильные приложения (Sleep Cycle для iOS, SleepBot для Android'a) и устройства (Zeo Personal Sleep Coach, Wakemate и другие) помогут понять, что конкретно мешает Вам нормально спать.

## 6. Продолжительность сна

В среднем считается, что для нормальной жизнедеятельности достаточно 7–8 часов.

## 7. Дополнительный час

Выдалась трудная неделька? Ложились за полночь? Выделите себе бонус в виде дополнительного часа сна в течение 4-х-5-и дней, чтобы восстановить силы.

## 8. Тихий час

Короткий послеобеденный сон очень полезен для здоровья. При возможности, подремлите 30-40 мин. после обеда, а потом вернитесь к делам.

## 9. Ворочаетесь с боку на бок?

Не можете заснуть? Лучше встаньте с постели, почитайте или послушайте спокойную музыку.

## 10. Будильник

Не кладите телефон под подушку. Постоянно ожидать звонка, значит быть на взводе. А состояние стресса равно плохому сну.

## 11. Время релаксации

Многие проводят вечер уткнувшись в монитор компьютера или экран телевизора. Но если вы стремитесь к здоровому сну, выключайте гаджеты то за два-три часа до «отбоя». Время перед сном — время для релаксации.

## 12. Спальня

Спальня – это место отдыха. Используйте ее по назначению. Спальня — это сон и секс, а не работа и интернет.

## 13. Комфорт

Для хорошего сна нужен удобный матрас, плотные шторы на окна и тишина. Спите вдвоем? Обсудите с партнером/партнершей, какие факторы влияют на ваш сон, и создайте удобную для обоих обстановку.

## 14. Температура

Комфортная температура, обычно, не ниже 16 °С и не выше 24°С.

## 15. Свет

Свет не должен мешать. Если устранить источники невозможно, используйте маску для сна.

## 16. Тренировки

Физические упражнения не только укрепляют силу и развивают выносливость, но и улучшают качество сна. В частности, аэробные упражнения, насыщающие организм кислородом полезны не позже, чем за 4 часа до «отбоя»

## 17. Мышечная релаксация

Мышечная релаксация – простейшая разновидность медитации, аутотренинга.

Поочередно напрягайте и расслабляйте мышцы разных частей тела: напрягли мышцы ног, досчитали до пяти, расслабились; напрягли пресс, один-два-три-четыре-пять, выдох, затем мышцы рук и т.д. Эти упражнения можно делать в кровати.

## 18. Прогулки

Вечерние прогулки – еще один секрет хорошего сна. Примерно, полчаса бодрим шагом.

## 19. Теплый душ или ванна

Перед сном помогут снять стресс и вызовут сонливость

## 20. Музыка

Найдите свою мелодию (классика, фолк, джаз), дарящую гармонию и слушайте ее перед сном.

## 21. Ароматы

Например, лаванда — отличное средство от бессонницы. Используйте аромосвечи или эфирные масла, чтобы наполнить спальню чудесным запахом.

## 22. Молоко, какао, чай

Стакан теплого молока, какао или некрепкого чая с ромашкой перед сном помогает заснуть.

## ПРОДУКТЫ, БОГАТЫЕ МАГНИЕМ

<b>Кешью</b>  Магний: 270 (мг)	<b>Гречка</b>  Магний: 258 (мг)	<b>Горчица</b>  Магний: 238 (мг)	<b>Кедровые орехи</b>  Магний: 234 (мг)	<b>Миндаль</b>  Магний: 234 (мг)
<b>Фисташки</b>  Магний: 200 (мг)	<b>Арахис</b>  Магний: 182 (мг)	<b>Фундук</b>  Магний: 172 (мг)	<b>Морская капуста</b>  Магний: 170 (мг)	<b>Ячневая крупа</b>  Магний: 150 (мг)
<b>Овсянка</b>  Магний: 135 (мг)	<b>Пшено</b>  Магний: 130 (мг)	<b>Грецкий орех</b>  Магний: 120 (мг)	<b>Горох</b>  Магний: 107 (мг)	<b>Фасоль</b>  Магний: 103 (мг)