

**ZASADY HIGIENY SNU**

|  |
| --- |
| * ograniczaj czas spędzany w łóżku * wystarczająca długość snu dla osoby dorosłej to 8 godzin |
| * nie próbuj zasnąć na siłę |
| * usuń zegarek z zasięgu wzroku w sypialni * usuń z sypialni telewizor i radio * nie używaj smartfona, tableta lub komputera przed snem * nie czytaj książek w łóżku tuż przed snem |
| * zmęcz się fizycznie późnym popołudniem |
| * unikaj kofeiny, nikotyny i alkoholu przed snem |
| * prowadź regularny tryb życia |
| * rano wstawaj zawsze o tej samej porze |
| * zjedz kolację 3 godziny przed snem i ewentualnie lekką przekąskę późnym wieczorem |
| * unikaj silnego światła wieczorem i ciemnych pomieszczeń w ciągu dnia * spędzaj co najmniej 30 minut dziennie na świetle słonecznym |
| * unikaj drzemek w ciągu dnia |