

**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
 |