

Держитесь подальше от напитков с кофеином после 15:00. Период полураспада кофеина — 5 часов.

Не пользуйтесь гаджетами с синим светом за два-три часа до сна. Синий свет мешает организму вырабатывать мелатонин.

Употребляйте продукты, богатые магнием, и подумайте о приёме добавок магния перед сном. Магний расслабляет тело, мозг, мышцы, помогает спать крепче. Из хороших источников этого вещества выделяются орехи, семена, листовая зелень, цельнозерновые продукты, фасоль и морепродукты.

Избегайте обильного ужина непосредственно перед сном. Это может привести к кислотному рефлюксу, расстройству желудка и колебаниям уровня сахара в крови.

Не занимайтесь спортом перед сном. Иначе вы будете чувствовать себя возбуждённым, а не спокойным.

Медитируйте. Результаты научной работы, опубликованные в журнале JAMA Internal Medicine, показывают, что медитация осознанности может улучшить общее качество сна. Особенно это касается взрослых, которые страдают нарушениями сна.

Подумайте о берушах и маске для сна. Так вы обеспечите себе спокойный сон.

Пейте перед сном терпкий вишнёвый сок. Одно исследование показало, что этот сок может быть полезен для взрослых, страдающих бессонницей.

Откажитесь от дневного сна. Он может помешать вашему естественному циклу сна.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.