

Хороший ночной сон обеспечивает человека энергией. Также он важен для предотвращения развития в будущем хронических заболеваний: диабета, сердечных приступов, инсульта.

В сутки взрослым рекомендуется спать минимум семь часов. Старайтесь при этом ложиться и вставать в одно и то же время, создавайте такую среду в комнате, чтобы вам легче было заснуть.

К хорошим привычкам сна относятся: одинаковое время засыпания и подъёма с постели (в том числе в выходные), регулярная физическая активность, сокращение времени на дремоту или отказ от неё, ограничение потребления кофеина, алкоголя и никотина или полный отказ от них, отказ от обильного питания и большого количества жидкости перед сном, комфорт в спальне, расслабляющий ритуал перед сном.

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