

# איך לשפר את איכות השינה?



01 כבי מסכים לפחות שעה לפני השינה

01

אור כחול מדכא ייצור מלטונין (הורמון השינה).

02 אל תאכלי ארוחות כבדות לפני השינה

02

אכילת לילה פוגמת באיכות השינה ההמלצה היא לסיים את האכילה שלנו כ- 3 שעות לפני השינה.



03 לשמרי על שגרת שינה קבועה

03

תשתדלי ללכת לישון ולהתעורר בשעות דומות מדי יום.



04 הפחיתי צריכת קפאין משעות הצהריים

04

קפה, תה שחור, ושוקולד יכולים להפריע להירדמות.



05 עשי פעילות גופנית במשך היום

05

מסייעת להירדמות טובה יותר, אך לא מומלץ להתאמן ממש לפני השינה.

