

چند توصیه ساده برای بهتر خوابیدن



کارشناسان بهداشت عمومی تاکید دارند به جاي اين که به نوشيدن مداوم قهوه براي کمک به هوشیاري و بيدار ماندن در طول روز پناه ببريد بهتر است به دنبال راهکاري براي يك خواب خوب و مفيد شبانه باشيد تا در طول روز دچار خواب آلودگي و خستگي نشويد.

کارشناسان بهداشت عمومی تاکید دارند به جاي اين که به نوشيدن مداوم قهوه براي کمک به هوشیاري و بيدار ماندن در طول روز پناه ببريد بهتر است به دنبال راهکاري براي يك خواب خوب و مفيد شبانه باشيد تا در طول روز دچار خواب آلودگي و خستگي نشويد.

کارشناسان انجمن ملي خواب در آمريکا چندين راه کار مفيد را ارائه کردهاند که به شما کمک ميکنند خواب آرامش بخش تري داشته باشيد و پس از بيدار شدن از خواب بيشتر احساس سرزندگي و شادابي کنيد.

به گزارش سايت اينترنتي هلت دي نيوز، اين کارشناسان توصيه ميکنند که زمان مشخصي را بعنوان ساعت خواب و بيداري در هر شبانه روز تعيين کرده و هر روز همين برنامه را دنبال کنيد.

پيش از رفتن به رختخواب مدتي در حالت استراحت قرار بگيريد. مطمئن شويد که اتاق خوابتان راحت، تاريک، خنک و ساکت است و از اتاق خواب خود بعنوان اتاق کار استفاده نکنيد.

از خوردن، ورزش کردن و نوشيدن قهوه چند ساعت قبل از خواب پرهيز کنيد. سيگار نکشيد و بالاخره از راحت بودن تشک و بالشت خود مطمئن شويد.