

چرت کوتاهی بزنید



خواب کامل شبانه برای حفظ سلامت، بنیه و هشیاری شما ضرورت دارد، اما چرتی کوتاه هم می‌تواند تاثیر خوبی بر خلق و خو و کارکرد شما داشته باشد. البته توصیه‌ها را باید رعایت کنید:

زمان چرت‌زدن خود را به 20 تا 30 دقیقه محدود کنید. چرت زدن روزانه نباید در شما احساس سستی ایجاد کند یا با مانع از خواب شبانه شما شود. محیط مناسبی برای خواب خود ترتیب دهید. یک اتاق سرد، تاریک و آرام به شما کمک می‌کند به خواب روید و چرتی آرامش‌بخش بزنید. زمان مناسبی را برای چرت زدن انتخاب کنید. اگر در ابتدای روز باشید، ممکن است بدن شما آماده خواب بیشتر نباشد، و از طرف دیگر چرت‌زدن در انتهای روز هم ممکن است خواب شبانه‌تان را مختل کند

همشهری آنلاین