



Fundament regeneracji

HIGIENA SNU

Sen odbudowuje ciało i układ nerwowy, a dobry sen wspiera stabilność emocji i odporność na głód. Kilka prostych nawyków realnie poprawia jego jakość.

W ciągu dnia

- ✓ wstawaj i kładź się o stałych porach
- ✓ rano złap trochę światła dziennego
- ✓ bądź aktywny, ale nie tuż przed snem
- ✓ ogranicz kofeinę w godzinach popołudniowych
- ✓ unikaj długich drzemek

Wieczorem

- ✓ godzinę przed snem odłóż ekrany
- ✓ przyciemnij światło, wycisz bodźce
- ✓ zadbaj o rytuał: oddech, ciepły prysznic, lektura
- ✓ sypialnia chłodna, ciemna i cicha
- ✓ gdy nie zasypiasz około 20 minut, wstań i zrób coś spokojnego

Mój wieczorny rytuał na dobry sen

Proste kroki, które zrobię co wieczór, aby się wyciszyć.



WWW.ZEUSREHAB.COM
TEL. +48 537 677 773