

Popraw jakość swojego snu



Zmagasz się z bezsennością lub poczuciem wiecznego niewyspania?

Może jakość Twojego snu zostawia wiele do życzenia i często się wybudzasz w nocy? Wypróbuj nasze wskazówki, które pomogą Ci szybciej i głębiej zasnąć, a potem obudzić się tak rześko jak ranny ptaszek!

Dlaczego sen jest ważny?

Jak dokładnie sen wpływa na zdrowie i jakość życia?

Sen to podstawowa biologiczna potrzeba organizmu. To on odnawia nasze zasoby energetyczne, pozwalając nam czuć się w pełni sił w ciągu dnia. To dzięki odpowiedniej ilości i jakości snu wzmacniamy naszą pamięć, koncentrację, zdolność nauki, jak odbieramy otoczenie i szybko myślimy. Sen również regeneruje nasz organizm, pomaga w termoregulacji, w regeneracji tkanek (odpowiada za to wydzielany podczas snu hormon wzrostu), w regulacji gospodarki hormonalnej (zwłaszcza poczucia głodu). Sen, co ciekawe, jest również niezbędny do konsolidacji, czyli utrwalania śladów pamięciowych – przenoszenia ich z pamięci krótko- do długotrwałej. Mechanizm tego procesu jest wciąż w większości zagadką.

Co zrobić, jeśli jednak nie udało Ci się zaliczyć tylu godzin snu w nocy, ile potrzeba Twojemu organizmowi?

Co prawda, drzemka nie "naprawi" wszystkiego, ale może trochę pomóc. Takie dwudziestominutowe "power naps" sprzyjają poprawie uwagi, pamięci oraz myślenia kreatywnego, a także dają zastrzyk energii. Trzeba jedynie pamiętać, by nie uciekać się do nich zbyt często: wtedy zaburzają nasz rytm dobowy i możemy zacząć zmagać się z bezsennością.



Jakie konsekwencje ma zła jakość snu?

Sen ma ogromny wpływ na nasze zdrowie (zarówno fizyczne jak i psychiczne), gospodarkę hormonalną, regenerację, stan emocjonalny. W tym szczególnym okresie, gdy odporność jest niesamowicie ważna, zadbajmy o jego odpowiednią ilość.



Ludzie niewyspani są bardziej podatni na stres i zmiany nastrojów, mogą mieć problemy z pamięcią i koncentracją, szybciej się złością



Zmniejszenie ilości snu zaburza gospodarkę hormonalną



Sen ma wpływ na produkcję komórek układu odpornościowego. Im mniej snu, tym mniejsza produkcja limfocytów koniecznych do walki z mikroorganizmami i większe stężenie cytokin zapalnych, ułatwiających pojawianie się stanów zapalnych. Badania pokazują, że osoby śpiące mniej niż 7 godzin są bardziej narażone na wszelkiego rodzaju infekcje



Długotrwała niska jakość snu sprawia możemy zacząć borykać się np. z migrenami, nadciśnieniem, zwiększonym ryzykiem zachorowania na cukrzycę lub choroby serca, nadwagą, ciągłym uczuciem zmęczenia.

Jak zacząć się wysypiać?

- ➔ Nie pij alkoholu i kawy wieczorem (alkohol może ułatwiać zaśnięcie, ale znacząco pogarsza jakość snu);
- ➔ Nie wykonuj intensywnych treningów na godzinę, dwie przed zaśnięciem;
- ➔ Nie jedz ciężkich i obfitych posiłków;
- ➔ Na godzinę przed snem nie oglądaj telewizji ani nie baw się na telefonie;
- ➔ Staraj się nie myśleć o niczym, co Cię stresuje (np., że się nie wypiszesz albo że masz ważne spotkanie jutro w pracy) – możesz wykorzystać sesję jogi do wyciszenia się;
- ➔ Sypialnię miej zawsze przewietrzoną, wyciemnioną i o odpowiedniej temperaturze (ok. 18 stopni Celsjusza);
- ➔ Ustal rutynę, która pozwoli cię "wiedzieć", że ma się szykować spać. Mowa tu o czytaniu książki na godzinę przed snem, medytacji, uprawianiu jogi, piciu herbaty ziołowej, zapaleniu świeczek zapachowych, ćwiczeniach oddechowych.

- ➔ Jeśli masz problemy z zaśnięciem, spróbuj włączyć nagranie szumu drzew lub deszczu czy jeden z filmików ASMR na YouTube.
- ➔ Nie pracuj do późna. Praca do późna wiąże się ze stresem, a podwyższony poziom kortyzolu może oznaczać problemy z zaśnięciem.
- ➔ Usuń z sypialni źródła światła niebieskiego - np. telefon komórkowy, tablet, laptop - które mogą świecić nocą. Możesz też spać w opasce na oczy.
- ➔ Wprowadź naturę do swojego grafiku – wybierz się w ciągu dnia na spacer i ciesz się słońcem.

Poniedziałek:

Ilość godzin snu:

Czas zaśnięcia:

Samopoczucie po przebudzeniu:

Notatki:

Wtorek:

Ilość godzin snu:

Czas zaśnięcia:

Samopoczucie po przebudzeniu:

Notatki:

Środa:

Ilość godzin snu:

Czas zaśnięcia:

Samopoczucie po przebudzeniu:

Notatki:

Czwartek:

Ilość godzin snu:

Czas zaśnięcia:

Samopoczucie po przebudzeniu:

Notatki:

Piątek:

Ilość godzin snu:

Czas zaśnięcia:

Samopoczucie po przebudzeniu:

Notatki:

Sobota:

Ilość godzin snu:

Czas zaśnięcia:

Samopoczucie po przebudzeniu:

Notatki:

Niedziela:

Ilość godzin snu:

Czas zaśnięcia:

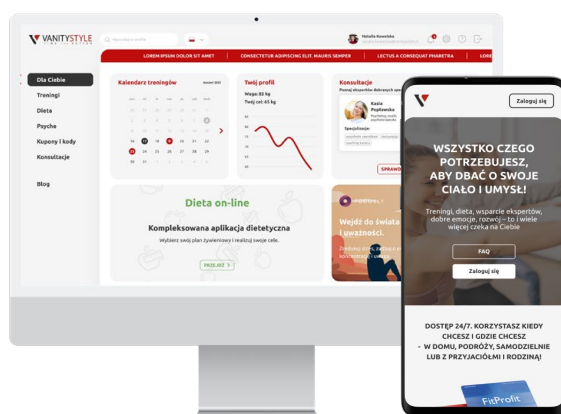
Samopoczucie po przebudzeniu:

Notatki:

Napisz, jakie wnioski i lekcje wyciągnąłeś/wyciągnęłaś po tygodniu wprowadzania rekomendowanych przez nas zmian. Czy teraz jakość Twojego snu jest lepsza :)?

Jeśli chcesz poszerzyć swoją wiedzę na temat odpowiedniej higieny snu, zapraszamy do naszego kursu na Strefie VanityStyle – **dostępnej bez dodatkowych kosztów z kartą FitProfit / FitSport!**

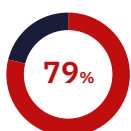
KLIKNIJ TUTAJ



**Chcesz się dobrze czuć w swoim ciele?
Chcesz mieć mnóstwo energii?
A może chcesz zadbać o swoje emocje
i samopoczucie?**



Jeśli chociaż na jedno z pytań odpowiedziałeś TAK, wybierz kartę FitProfit i/lub FitSport.



aktywnych fizycznie osób przyznaje, że
ruch poprawia ich samopoczucie.



o tyle wzrasta poziom szczęścia u osób,
które ćwiczą co najmniej 2 razy w tygodniu.

Ćwicz gdzie lubisz, co lubisz i jak lubisz!

bestseller

www.fitprofit.pl



Karta FitProfit

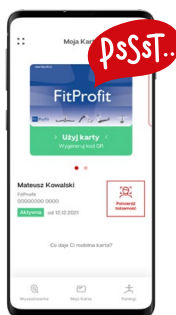
- Nielimitowana liczba wejść do różnych obiektów jednego dnia
- Brak dopłat w ponad 3500 obiektach w Polsce
- Ponad 40 różnych aktywności sportowych
- Ponad 1200 rabatów na różne produkty i usługi
- Trening w każdej chwili i miejscu dzięki Strefie VanityStyle – bez dodatkowych kosztów

www.kartafitsport.pl



Karta FitSport

- 8 wejść do obiektów w miesiącu
- Ponad 2200 obiektów w Polsce
- Ponad 35 różnych aktywności sportowych
- Trening w każdej chwili i miejscu dzięki Strefie VanityStyle – bez dodatkowych kosztów



**Karta tradycyjna
czy karta w aplikacji
na telefonie?**

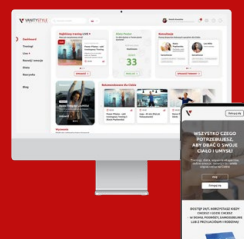
Pobierz aplikację VanityStyle na:



www.strefa.vanitystyle.pl

**Czy wiesz, że z aktywną
kartą możesz korzystać
ze Strefy VanityStyle?**

- setki treningów online
- motywujące wyzwania
- zdrowe odżywianie
- materiały samorozwojowe



Dołącz do świata zdrowia i dobrych emocji!

Skontaktuj się z opiekunem programu FitProfit w Twojej firmie.

