

# ALVÁS TIPPEK

WWW.MEZITLABASSZUPERHOS.HU



1. Alakítsd ideálissá az alvási körülményeidet! Használj sötétítőfüggönyt, rolót éjszaka, hogy minél sötétebb legyen a szobádban! Igyekezz inkább hűvös, mintsem meleg hőmérsékletű szobában pihenni!
2. Kerülj minden lehetséges zavaró elektromos sugárzást a hálóban! Költöztess ki az elektromos készülékeket (televízió, rádió stb.), kapcsolj le a wifit és a különféle jelzőfényeket!
3. Használj hagyományos ébresztőórát az elektromos verziók vagy a mobiltelefon helyett! Persze a legideálisabb, ha reggel magadtól ébredsz, és mielőtt kipattannál az ágyból, jólesően kinyújtózkodsz.
4. Próbáld meg kialakítani egy számodra optimális alvási rendszert, melytől kismértékben eltérhetsz, de nagyobb ingadozásokkal ne terheld a szervezetedet! Ha kénytelen vagy nappal aludni, akkor is mindenképpen egy sötét helyiségben tedd, ugyanis a bőröd sejtei is képesek érzékelni a fényt!
5. A televíziózást, számítógépezést a késő délutáni, kora esti órákra időzítsd, hogy legyen időd egy kis olvasásra, lecsendesedésre lefekvés előtt! Egy forró fürdő, gyógytea, meditáció vagy ölekezés is lélekmelengető lehet a pihenést megelőzően.
6. Közvetlenül ágyba bújás előtt ne fogyassz ételeket, alkoholt, stimulánsokat, mert ezek élénkítik az anyagcserédet, ahelyett, hogy hagynák a testedet az öngyógyításra koncentrálni.
7. Mielőtt magadra húznád a takarót, gondold végig a napodat! Zárd le magadban azokat a tennivalókat, kérdéseket, amelyek megzavarhatnak a lecsendesedésben; esetleg készíts feljegyzéseket!
8. Bármikor, amikor lehetőséged van a napközbeni szunyókálásra, használd ki a helyzetet! Tíz perc is számít!
9. Ébredés után, és persze bármikor a nap folyamán, érintkezz a napfényel, hogy elősegítsd az elegendő szerotonin termelődését a szervezetedben!
10. Állítsd be az f.lux alkalmazást a számítógépeden és a mobilodon, amely a fényviszonyoknak megfelelően változtatja a képernyőd árnyalatát, így jelentősen csökkentheted a gép által kibocsátott hideg fény mennyiségét ([www.justgetflux.com](http://www.justgetflux.com))!