

## Хороший сон — необходимое условие здорового образа жизни! 🇷🇺

Здоровый сон физиологически необходим человеку и является важным условием физического и душевного здоровья.

### *ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО СНА*

Существует ряд правил, соблюдение которых позволит сделать сон исключительно полезным для здоровья.

γ Старайтесь ложиться и просыпаться в одно и то же время вне зависимости от дня недели.

γ Лучше всего ложиться спать до 23 часов. Именно в это время организмы большинства людей настроены на расслабление.

γ Не стоит перед сном употреблять пищу. За пару часов до сна можно перекусить легкой пищей, например, овощами, фруктами или кисломолочными продуктами.

γ Не стоит принимать перед сном холодный душ, оставьте эту процедуру на утро. Вечером лучше всего принять теплую ванну или душ.

γ Не забывайте проветривать перед сном спальное помещение.

γ Выключайте в спальном помещении свет, в противном случае сон, скорее всего, будет поверхностным, что не даст вашему организму полноценно отдохнуть и восстановиться.

γ Ученые рекомендуют спать головой на север или восток.

γ Спальное место должно быть ровным, не слишком мягким и не слишком жестким.

γ Спать необходимо в горизонтальном положении, желательно попеременно — то на правом, то на левом боку. На животе спать специалисты не рекомендуют.

γ Для того чтобы с самого утра дать старт хорошему настроению, не залеживайтесь долго в постели, сразу после пробуждения потянитесь, улыбнитесь и вставайте. Делайте это не спеша и с удовольствием.

