

Přehled návyků pro kvalitní spánek a doporučená délka spánku.

Pravidelný spánkový režim

Uléhat a vstávat ve stejnou dobu, včetně víkendů (rozdíl max. 15 minut)

Pohodlné prostředí

Minimalizovat hluk a světlo, teplota okolo 18°C
Kvalitní matrace a polštář

Omezování stimulů před spaním

Moderé světlo z elektronických zařízení (mobilní telefony, počítače, televize) alespoň 30 minut před spaním
Aktivity stimulující mysl (intenzivní cvičení, stresové situace)
Před usnutím nekouřit, nikotin stimuluje

Pitný režim a strava

Omezit konzumaci kofeinu, zeleného a černého čaje, coly, a to 4–6 hodin před usnutím
Vynechat těžká jídla, poslední jídlo ideálně 3–4 hodiny před ulehnutím
Nepít večer alkohol, sice usnadní usnutí, ale zabraňuje hlubokému spánku

Relaxace a rutina před spaním

Postel a ložnici užívat pouze ke spánku a k sexu
Pobyt v posteli omezit na nezbytně nutnou dobu, v posteli se zbytečně nepřevalovat
Odstranit z ložnice televizi, v posteli nejíst atd.

Fyzická aktivita

Pohyb během dne, nikoli těsně před ulehnutím

Doporučená doba spánku denně

