Conseils de Comfier Sleep pour dormir mieux et de façon plus confortable

Nous vous remercions une fois de plus d'apprécier nos produits. De nos jours, nous vivons des vies trépidantes avec de nombreuses distractions et facteurs de stress au cours de la journée. Il est donc plus important que jamais de dormir de façon confortable et saine. Nous avons dressé pour vous une liste de recommandations faciles à suivre. Vous pourrez ainsi appliquer ces conseils afin de vous endormir plus rapidement et d'avoir un sommeil de meilleure qualité pendant la nuit.

Recommandations pour mieux dormir :

1. Se lever à la même heure

Avoir une routine est une chose sous-estimée lorsqu'il s'agit de la qualité du sommeil. Au fil du temps, votre corps développe une « horloge interne » qui régule vos habitudes de récupération et de sommeil. Il est donc préférable de ne pas trop la perturber et de continuer à se réveiller à la même heure.

2. Les promenades nocturnes

Une promenade paisible et relaxante peut faire des merveilles pour la qualité de votre sommeil et même pour votre santé mentale. Des études récentes montrent que les gens qui font des promenades le soir sont en meilleure santé.

3. Un lit confortable

Bon, ce conseil vous met clairement sur la bonne voie :) Avoir une literie de bonne qualité est crucial pour dormir de façon confortable. Le fait de remuer et de bouger constamment pour trouver une meilleure position ou ne pas avoir trop chaud peut avoir un sérieux impact sur la qualité de votre sommeil.

4. Une pièce fraîche et sombre

Empêcher la lumière matinale de pénétrer dans la pièce est très bénéfique, car, autrement, elle peut vous réveiller très rapidement. De plus, être dans une pièce plus fraîche peut vous aider à vous endormir plus vite. Avoir trop chaud ou ne pas être à l'aise perturbe votre sommeil et vous empêche de bien dormir.

5. Un bain relaxant

Ce conseil est très facile à appliquer. Il est fortement recommandé de prendre une douche ou un bain tiède, ou parfois même chaud(e), avant d'aller dormir. De cette façon, votre corps envoie du sang à votre peau et fait baisser votre température corporelle. Les recherches montrent que cela vous permettra de vous endormir plus

Les choses à éviter avant d'aller au lit :

1. Les aliments lourds

Les aliments difficiles à digérer ne sont généralement pas la meilleure option avant de dormir. Votre corps travaillera très dur à les digérer et vous tiendra éveillé pendant plus longtemps que d'habitude.

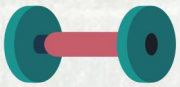
2. La lumière bleue

Ce conseil est très difficile à appliquer, car la plupart d'entre nous sont accrocs aux téléphones. Toutefois, dans la mesure du possible, essayez d'éviter de regarder votre téléphone, votre tablette ou votre TV pendant au moins 30 minutes avant l'heure de votre coucher. Nous sommes programmés par l'évolution pour associer la lumière bleue aux heures d'éveil, et ce n'est pas le genre de signaux que vous voudrez envoyer à votre cerveau avant de dormir.

3. L'alcool, le tabac et la caféine

Contrairement à certaines idées reçues, l'alcool est un stimulant, tout comme la nicotine et la caféine, et, en général, ce n'est donc pas une très bonne idée que de consommer ces substances stimulant votre système nerveux juste avant d'aller dormir.

4. Une séance d'entraînement intensif



Faire de l'exercice est généralement une très bonne chose pour vous et pour la qualité de votre sommeil. Toutefois, il faut le faire au bon moment de la journée. Votre corps a besoin de temps pour se calmer avant de dormir, et il est donc préférable d'éviter de s'adonner à une séance d'entraînement très intensif quelques heures à peine avant l'heure habituelle de votre coucher.

5. Le stress

C'est également une chose difficile à contrôler, car il peut y avoir de nombreux facteurs externes. Toutefois, dans la mesure du possible, il est préférable d'éviter de consulter des e-mails professionnels ou de pratiquer d'autres activités stressantes avant d'aller dormir.

BONNE NUIT

Beaux Rêves