

Consigli per un sonno migliore e più comodo da Comfier Sleep

Ancora una volta grazie per apprezzare i nostri prodotti. Al giorno d'oggi viviamo vite frenetiche con molte distrazioni e fattori stressanti durante il giorno. Avere quindi un sonno comodo e salutare sta diventando sempre più cruciale. Abbiamo compilato per te una lista di raccomandazioni semplici da seguire. In questo modo puoi usare questi consigli per addormentarti più rapidamente e avere un sonno di qualità maggiore durante la notte.

Raccomandazioni per un sonno migliore:



1. Svegliarsi allo stesso orario

Le abitudini sono sottovalutate quando si tratta della qualità del sonno. Nel corso del tempo il tuo corpo sviluppa un "orologio interno" che regola i tuoi ritmi di guarigione e sonno. Quindi è meglio non disturbarlo troppo e mantenere gli stessi orari per svegliarsi.

2. Passeggiate serali

Andare a farsi una passeggiata calma e rilassante può fare meraviglie per la qualità del tuo sonno e persino per la tua salute mentale. Studi recenti mostrano che le persone che fanno passeggiate serali hanno una migliore salute generale.



3. Letto comodo

Beh, sei decisamente sulla buona strada con questo :) Avere prodotti di biancheria da letto di buona qualità è cruciale per un un sonno confortevole. Agitarsi e muoversi costantemente per sistemare la propria posizione o sentire troppo caldo possono avere un serio impatto sulla qualità del tuo sonno.

4. Stanza fresca e buia

Impedire alla luce mattutina di penetrare è di grande aiuto perché altrimenti ti può svegliare molto rapidamente. E avere una stanza più fresca può anche aiutarti ad addormentarti prima. Sentire troppo caldo e stare scomodi ti disturba durante la notte e ti impedisce di avere un sonno decente.



5. Bagno rilassante

Questo è facilissimo da implementare. Fare un bagno o una doccia tiepida e a volte persino calda è fortemente consigliato prima di dormire. In questo modo il tuo corpo invia il sangue alla tua pelle e abbassa la temperatura del tuo torso. La ricerca mostra che in questo modo ti addormenterai più rapidamente.



Cose da evitare prima di andare a letto:



1. Cibi pesanti

In genere mangiare cibi difficile da digerire non è la scelta migliore prima di andare a dormire. Il tuo corpo lavorerà più duramente per digerirli e ti terrà sveglio più a lungo del normale.

2. Luce blu

Questo è molto difficile da implementare perché la maggior parte di noi è dipendente dal telefono. Ma se possibile prova ad evitare di controllare il tuo telefono, tablet o persino la TV almeno 30 minuti prima di andare a letto. Siamo programmati dall'evoluzione ad associare la luce blu con l'ora in cui ci svegliamo. E non vuoi mandare tali segnali al tuo cervello prima di dormire.

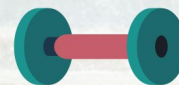


3. Alcol, fumo e caffeina

Al contrario di alcune opinioni diffuse, l'alcol è uno stimolante tanto quanto la nicotina e la caffeina. E generalmente assumere sostanze che stimolano il tuo sistema nervoso appena prima di andare a dormire non è l'idea migliore.

4. Duro esercizio

In genere l'esercizio è ottimo per te e per la qualità del tuo sonno. Ma deve essere svolto nel giusto orario. Il tuo corpo ha bisogno di un po' di tempo per calmarsi prima di dormire quindi prova ad evitare esercizi troppo duri almeno qualche ora prima dell'usuale orario in cui vai a dormire.



5. Stress

Anche questo è difficile da controllare perché ci possono essere molti fattori esterni. Ma se possibile è meglio evitare di controllare le email di lavoro o fare altre attività stressanti prima di dormire.

BUONA NOTTE
Sogni d'oro