



Гигиена сна

Простые правила крепкого сна



7–8 часов

и ложиться в одно и то же время



Помогает

- ✓ **Режим:** подъём и отбой в одно время, даже в выходные
- ✓ **Спальня:** темно, тихо, прохладно (18–20 °C)
- ✓ **За 1 час до сна** — без экранов и новостей
- ✓ **Ритуал:** тёплый душ, дыхание, спокойная книга
- ✓ Утром — **дневной свет** и движение



Мешает

- ✗ **Кофеин** после 15:00
- ✗ **Алкоголь** и тяжёлая еда на ночь
- ✗ **Дневной сон** дольше 30 минут
- ✗ **Гаджеты** и яркий свет в постели
- ✗ Кровать — **только для сна**, не для работы

Не спится 15–20 минут? Встаньте, займитесь спокойным делом при тусклом свете и вернитесь в кровать, когда захочется спать. Не считайте часы до будильника.

