

SPÁNEK

Spánek je nedílnou součástí zdravého životního stylu a **nejpřirozenější formou celkové regenerace.**

Pro aktivní jedince a sportovce je spánek nesmírně důležitý.

Bez kvalitního spánku se můžeme cítit fyzicky a psychicky vyčerpaní, a to následně ovlivňuje naši energii, chuť k pohybu, poruchy koncentrace a výkon našeho imunitního systému.



JAK NA LEPŠÍ SPÁNEK?



JAK NA LEPŠÍ SPÁNEK?

- Nepít alkohol a nápoje obsahující velké množství kofeinu.
- Tma, ticho, vyvětráno a ideální teplota v pokoji.
- Pravidelně cvičit, nevhodné je však cvičit těsně před spaním.
- Tlumit modré světlo z obrazovek mobilů, počítačů, televizí alespoň 2 hodiny před spánkem.
- Při obtížích s usínáním, po 15 minutách vstát, vzít si třeba knihu a jít spát až při pocitu ospalosti.
- Pravidelná péče o vlastní fyzické i psychické zdraví
- V posteli pouze spát a užívat si blízkosti druhého.

#NEVPUSTDUSI

O tom, jak spánek ovlivňuje nejen naši energii a jak zásadní má na nás vliv, se můžete podívat ve videu Jana Procházky [tady](#).

Zdroje: video Energie, siberica.cz, nevypustdusi.cz