

DAHA İYİ NASIL UYURUM ?

1 AYNI SAATTE YATIP, AYNI SAATTE KALKIN!

Sağlığımız için en geç saat 22:00'da uyumalıyız.



2 YATMADAN ÖNCE YEDİKLERİNİZE DİKKAT EDİN!

*Yatma saatinden en az 3 saat önce yemek yemeyi bırakmalıyız.
* Uyku kalitesini bozacak çay, kahve, enerji içeceği, gazlı içecekler vb. uzak durulmalıdır.



3 GÜNDÜZ DEĞİL GECE UYUYUN!

ZZZ

*Gündüz uzun süre uyunmamalıdır.
* Gündüz uykunuz gelince günde 1 kez 20 dakikadan fazla uyunmamalıdır.
*Gündüz saat üçten sonra şekerleme yapılmamalıdır.



5 UYKU RUTİNİNİZİ OLUŞTURUN!

*Uyuma ve uyanma saatleri düzenli olmalı.
* Uyku ritimi hafta sonlarında bozulmamalıdır.



4 UYKU HİJYENİNİZİ SAĞLAYIN!

*Yatak odası sessiz ve karanlık olmalıdır.
* Yatak odasında televizyon, bilgisayar vb. aletler bulunmamalıdır.
* İdeal oda sıcaklığı 20-22 * derece olmalıdır.



6 YATMA SAATİNE YAKIN EGZERSİZ YAPMAYIN!

*Yatma saatinden en az 2 saat önce egzersiz bırakılmalıdır.
*Egzersiz gün içinde ya da akşam erken saatlerde yapılmalıdır.



7 STRESİNİZİ YÖNETİN!

* Yatmadan önce zihnimizi yoracak (bilgisayar, telefon vb.) uğraşlardan kaçınmalıyız.
*Yatmadan önce kitap okumak, sakin bir müzik dinlemek gibi aktiviteler yapılmalıdır.

ZZZ

