

Za odrasle je priporočenih **vsaj 7 ur** spanja. Manj kot 6 ur spanja lahko negativno vpliva na zdravje, počutje, učinkovito delo in kakovost življenja.



10

PRIPOROČIL ZA
ZDRAVO SPANJE
ODRASLIH



Vedno hodite spat ob isti uri in tudi vstajajte ob isti uri.

1



Če imate navado zadremati čez dan, naj bo počitek kratek (do 45 minut).

2



Izogibajte se pitju alkoholnih pijač in ne kadite.

3



Izogibajte se kofeinu šest ur pred spanjem. Vsebujejo ga kava, pravi/zeleni čaj, energijske in nekatere osvežilne pijače ter temna čokolada.

4



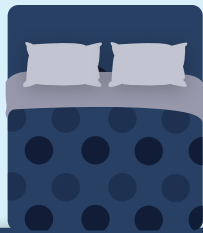
Izogibajte se mastni, pekoči ali sladki hrani. Morebiten obrok pred spanjem naj bo lahek, lažje prebavljiv.

5



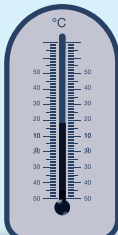
Redno se ukvarjajte s telesno dejavnostjo, vendar ne tik pred spanjem.

6



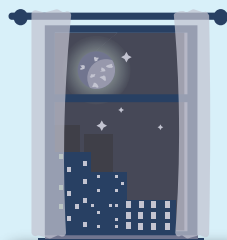
Uporabljajte primerno ležišče, vzglavnik in posteljnino.

7



Ugotovite, katera je najbolj prijetna temperatura spanja za vas in spalnico vedno dobro prezračite.

8



Ugasnite vse moteče zvoke in zatemnite sobo najbolj, kot je možno.

9



Posteljo namenite samo spanju in spolnosti. Ne uporabljajte je kot delovno sobo ali telovadnico.

10