



Optimal Sleep Guide

Χρήσιμες συμβουλές για καλύτερο ύπνο



one breath

MINDFULNESS CENTER



one breath
MINDFULNESS CENTER

Optimal Sleep Guide

Χρήσιμες συμβουλές για καλύτερο ύπνο

Ο καλός ύπνος ξεκινάει από το πρωί. Εξαρτάται όχι μόνο από τη ρουτίνα που ακολουθούμε το βράδυ, αλλά και τις συνήθειές μας κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Σε αυτό τον οδηγό θα βρείτε συμβουλές που θα σας βοηθήσουν να βελτιώσετε την διάρκεια και την ποιότητα του ύπνου σας.

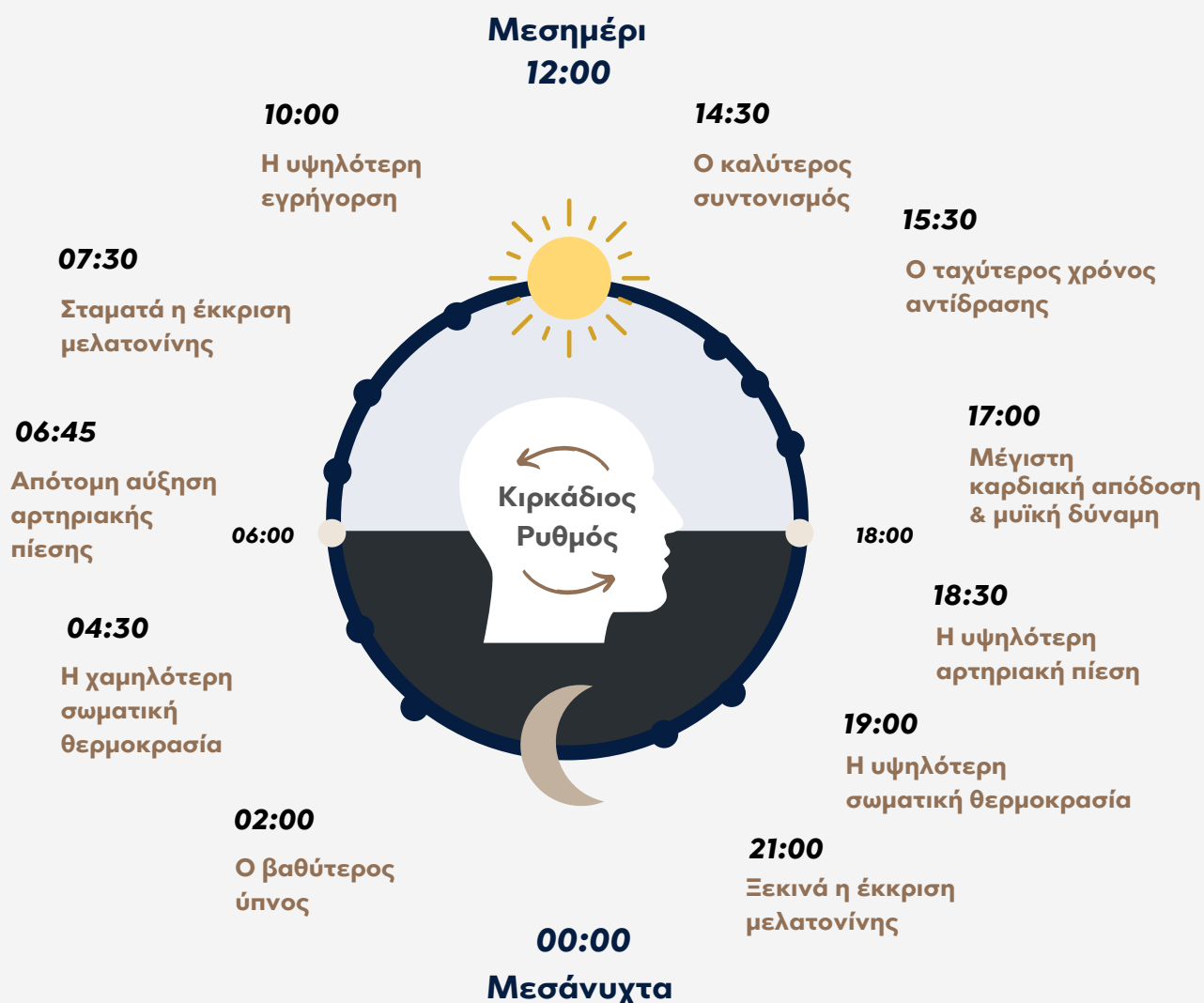
*A journey of a
thousand miles begins
with a single step.*

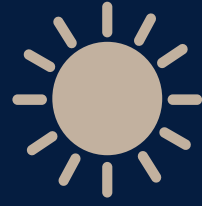
CONFUCIUS

Κιρκάδιος Ρυθμός

Ο κιρκάδιος ρυθμός είναι ένα 24ωρο εσωτερικό ρολόι, το οποίο ελέγχει τις αλλαγές στις λειτουργίες του σώματός μας μέσα στην ημέρα. Παρόλο που οι κιρκάδιοι ρυθμοί είναι ενδογενείς, προσαρμόζονται στο τοπικό περιβάλλον από εξωγενείς παράγοντες, πιο σημαντικός από τους οποίους είναι το φως της ημέρας. Η διατήρηση ενός σταθερού κιρκάδιου ρυθμού επηρεάζει θετικά τον έλεγχο του ύπνου και των επιπέδων ενέργειας.

Κάθε άτομο έχει τον δικό του ρυθμό, όμως ανάλογα με το φως της ημέρας, ο κιρκάδιος ρυθμός στον άνθρωπο ακολουθεί κύκλους που χαρακτηρίζονται από διαφορετικά επίπεδα ενέργειας.





ΗΜΕΡΑ

Τι μπορούμε να κάνουμε κατά τη διάρκεια της ημέρας ώστε να προετοιμαστούμε για έναν καλύτερο ύπνο;



Επαρκής κίνηση και άθληση

Τα οφέλη της γυμναστικής για την σωματική και ψυχική υγεία είναι πολύ γνωστά. Όμως ιδιαίτερα όσον αφορά τον ύπνο, η γυμναστική διευκολύνει το νου να ηρεμήσει τις βραδινές ώρες ενώ ρυθμίζει το ορμονικό σύστημα που επηρεάζει τον ύπνο.

Επιλέξτε να κινείτε το σώμα σας καθημερινά για τουλάχιστον 20 λεπτά. Αυτό δεν σημαίνει απαραίτητα έντονη γυμναστική στο γυμναστήριο, αλλά μπορεί να είναι μερικές αλλαγές στην καθημερινότητά σας που επιτρέπουν να κινείστε περισσότερο. Περπατήστε, επιλέξτε τις σκάλες αντί το ασανσέρ, παρκάρετε το αυτοκίνητο λίγο πιο μακριά από τον προορισμό σας, διαλέξτε διαφορετικά είδη άθλησης για να μην βαρεθείτε.

Αποφύγετε όμως την πολύ έντονη γυμναστική 2-3 ώρες πριν τον ύπνο καθώς ενεργοποιεί πολύ τον οργανισμό και μπορεί να δυσκολευτείτε να ηρεμήσετε για να αποκοιμηθείτε.



Έκθεση στο ηλιακό φως

Ίσως το πιο σημαντικό εργαλείο για την βελτίωση του ύπνου είναι η ρύθμιση της έκθεσης στο φως κατά τη διάρκεια της ημέρας και της νύχτας, καθώς ρυθμίζει τους κερκαδικούς ρυθμούς που καθορίζουν την λειτουργία των συστημάτων του οργανισμού μας μέσα στο 24ωρο της ημέρας μέσα από την έκκριση της ορμόνης μελατονίνης.

Για να ρυθμίσετε αποτελεσματικά το “εσωτερικό ρολόι” του οργανισμού σας, φροντίστε να εκτίθεστε στο φυσικό φως της ημέρας μέσα στα πρώτα 15-30 λεπτά μετά το ξύπνημα και για περίπου 10-15 λεπτά κάθε φορά, χωρίς γυαλιά ηλίου και όχι μέσα από παράθυρα, που μπορεί να έχουν φωτοπροστασία. Ιδανικά, πιείτε το πρωινό σας ρόφημα στο μπαλκόνι ή ακόμη καλύτερα, κάντε έναν σύντομο περίπατο μόλις ξυπνήσετε, ή περπατήστε πηγαίνοντας στην δουλειά.



Ελέγξτε την κατανάλωση νερού

Εάν παρατηρείτε ότι ξυπνάτε μέσα στη νύχτα για να χρησιμοποιήσετε την τουαλέτα, ρυθμίστε την πρόσληψη νερού ώστε να γίνεται νωρίτερα μέσα στην ημέρα και όχι πριν κοιμηθείτε.

Προσπαθήστε να καταναλώνετε το μεγαλύτερο μέρος της απαιτούμενης ποσότητας νερού ανάλογα με το βάρος και την αθλητική σας δραστηριότητα, κατά το πρώτο μισό της ημέρας. Όσο λιγότερο νερό πίνετε πιο κοντά στην ώρα του ύπνου, τόσο λιγότερο πιθανό είναι να χρειαστεί να ξυπνήσετε στη μέση της νύχτας.



Ερωτηματολόγιο ύπνου

* Πόσες ώρες κοιμηθήκατε συνολικά το προηγούμενο βράδυ;

* Χρειαστήκατε περισσότερα από 30 λεπτά για να αποκοιμηθείτε;

* Πόσες φορές ξυπνήσατε μέσα στη νύχτα;

* Αν ναι, πόση ώρα περίπου σας πήρε για να αποκοιμηθείτε ξανά;



one breath

MINDFULNESS CENTER

**Στην πλατφόρμα Together
θα βρείτε έναν πλήρη οδηγό 21 σελίδων
για να κοιμάστε και να ζείτε
καλύτερα.**

onebreath.eu

(211) 4155111

info@onebreath.eu

