

5 návyků pro osvěžující a plnohodnotný spánek

Zdravím příznivce KřižovatekZdraví.

Dnes jsem si jako téma vybral SPÁNEK. Také někdy míváte problémy s usínáním nebo kvalitou spánku? Čas od času to asi potká každého. Před dvěma dny jsem si v mé šumavské poradně povídal s kamarádkou o průběhu její terapie. Několikrát se zmínila o tom, jak je pro ni důležitá kvalita spánku a jaký má právě spánek vliv na průběh celého jejího dne. Posteskla si, že má v poslední době hodně starostí a to se negativně odrazilo i na spánku. Kromě úpravy autopatie jsem jí doporučil 5 návyků pro kvalitní spánek, u kterých mám vyzkoušeno, že skutečně fungují. Jakmile odešla, rozhodl jsem se, že je sepiši a pošlu je i vám. Chvilí mi to sic etrvalo, ale už jsou zde. smiley

Kvalitní spánek je pro nás důležitý z několika pohledů:

V jeho průběhu odpočíváme nejen naše tělo, ale i mysl

Dochází k detoxikačním procesům, při kterých se tělo zbavuje nežádoucích škodlivin

Načerpáváme novou energii na další den

V tomto článku se tedy dozvíte, jak správně "naprogramovat" vaši mysl a tělo tak, aby jste ze spánku získali maximum.

Věřím, že vám budou tato doporučení k užitku a přeji vám krásné letní dny.

Radek Moravec