

# O treime din viata noastra...

Articol de: Irina Rosca (Fete la Moda)

..atat petrecem dormind. Iar dificultatea cu care unii pasesc in lumea viselor poate fi rezolvata printr-un nou stil de viata.Fara medicamente sau ore de hipnoza,ci pur si simplu urmand cativa pasi :

**1.** Trebuie sa dormi 8-9 ore pe noapte pentru a-i permite organismului sa se refaca.

**2.** Trebuie sa renunti la mesele copioase, in special la cina.Insomnia se instaleaza cand consumam inainte de culcare alimente grase(in cantitati mari).Insa si dormitul cu stomacul gol ne face sa ne trezim in timpul noptii din cauza senzatiei de foame.

**3.** Cafeaua si alcoolulucid somnul! O ceasca de cafea consumata dupa ora 18:00 sau un pahar de alcool sunt suficiente pentru o noapte alba,implicit episoade dese de trezire.

**4.** Multi se relaxeaza fumand,insa o tigara "servita" inainte de culcare te trezeste in timpul noptii,cerandu-ti o noua doza de nicotina.Iar acest lucru,spun specialistii,are legatura cu dificultatea fumatorilor de a adormi si de a se trezi.Spune NU tigarilor !

**5.** Lumina distruge somnul! Dormitorul trebuie sa fie cat mai intunecos,deoarece este suficienta o raza de soare sa intre in camera , iar tu sa fi trezita din somn.Lasa ceasul desteptator sa te trezeasca...

**6.** Temperatura din camera este foarte importanta pentru ca tu sa dormi linisita! O incapere in care este prea cald usuca gatul(caile respiratorii).Este de preferat ca in dormitor sa fie mai racoare,corpul nostru coborandu-si temperatura,iar tu,sa dormi ca un bebelus.

**7.** Televizor + dormitor = insomnie. Radiatiile emise de televizor, chiar si atunci cand este stins, nu te lasa sa te odihnesti. Sa nu mai spun de faptul ca pierzi ore intregi butonand, culmea, pentru ca nu poti adormi! Lasa Tv-ul in sufragerie, nu fugi de acolo...

**8.** Ultimele, dar nu cele din urma, sunt grijile. Daca te duci la culcare cu mintea incarcată de probleme sau te gandesti la ce ai de facut maine, poimaine, peste un an, adio somn. Goleste-ti mintea inainte de a te baga in pat, scrie chiar intr-un jurnal! Odihna este importanta, iar cand te trezesti, totul ti se va parea mult mai usor de rezolvat !

**Somn usor !**

Taguri articol: Somn, pat, odihna, organism, refacere, vise, insomnie,

serviciu oferit de [GWP Entertainment](#)

