

« حل بی خوابی »

آیا تاکنون برای شما اتفاق افتاده که صبح، بعد از ساعت ها خواب خوش، باز هم بی حال و خسته باشید؟

آیا در طول روز به کافئین و کربوهیدرات نیاز پیدا می کنید؟

اگر جواب شما آری است، ممکن است از کمبود خواب مزمن، در رنج باشید.

برای رهایی از این مشکل، به این چند نکته توجه کنید تا خواب راحتی داشته باشید.

در ساعت معینی به رختخواب بروید. این کار ساعت بیولوژیکی * بدن را تقویت می کند.

دوش آب گرم بگیرید و بعد به رختخواب بروید.

چند ساعت قبل از خواب، چیزی ننوشید (قهوه، چای، نوشابه).

یک فنجان چای گیاهی که خاصیت مسکن دارد، بنوشید (از گل کوهی و بابونه استفاده کنید).

رختخواب خود را تمیز نگهدارید.

* ساعت بیولوژیکی: بدن ما بر حسب عادت هایمان طوری تنظیم می شود که در ساعت معینی احساس

گرسنگی یا خواب کنیم