



Hàbits que ens ajuden

Per a un bon son



Rutines facilitadores

Procura mantenir el mateix horari a l'hora de llevar-te i d'anar a dormir.
Crea't una rutina anticipatòria del son

Sopar lleuger

Al menys dues hores abans d'anar a dormir, fes un sopar lleuger i de fàcil digestió.

Tranquil·litat i relaxació

Escolta música relaxant, lectures fàcils, una dutxa, hàbits d'higiene, meditacions, fes estiraments, respiracions conscients, ...

L'habitació

Ha de ser un entorn dissenyat pel descans. Intenta que estigui ben ventilada i amb un punt de temperatura adequat. Tingues un bon llit

Exercici físic moderat

Practica exercici i esport. Abans d'anar a dormir, però, que sigui de manera moderada: un passeig de mitja hora, per exemple.

Evita les pantalles

L'activitat amb pantalles (TV, mòbil, ordinador...) és molt estimulante pel nostre cervell, evita-les amb antelació abans d'anar a dormir.

Fora excitants

No prenguis cafès ni altres begudes estimulants a la tarda-vespre.
Hi ha medicaments que interfereixen la son (pregunta-ho al metge/ssa o farmacèutic/a).

Deixa't atrapar

El son no el pots buscar activament, t'ha de trobar distret/a. Al moment de sentir son, posa't a dormir.
Sintonitza't amb el teu horari i el teu ritme circadià.