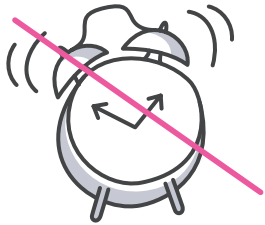


# 14 KROKŮ KE KVALITNÍMU SPÁNKU

## Příprava na kvalitní spánek začíná hned po probuzení

RÁNO



**Vstávej každý den ve stejný čas.**

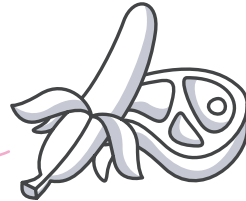
Cílem je vstávat bez budíku.

**Snídej každý den ve stejnou dobu.**



**Výběrem jídla můžeš podpořit kvalitní spánek.**

Hodí se maso, špenát, tvaroh, celozrnné ovesné vločky, banán či ořechy.



**Neschovávej se před sluncem.**

Ranní venkovní světlo tě probudí a vyladí.



**Sportuj, makej a zapoť se.**

Alespoň hodinu denně.

**Běž ven každý den.**

A to alespoň na hodinu.



**Vyhni se kolovým a energetickým nápojům.**

Potlačují potřebu jít spát.



## Dvě hodiny před spaním rozhodnou



**Dopřej si večerní relax.**

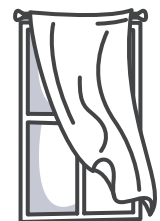
**Nejez večer těžká jídla a nepřeháňej to s příjmem tekutin.**



**Vypni padoucha, nebo alespoň použijev filtr modrého světla na obrazovce.**



**Chod' spát s čistou hlavou.**



**Usínej v tichu.**

**Vyvětrej si v ložnici a zatemni okno.**



**Usínej každý den ve stejný čas.**

VEČER