

Η ΔΥΝΑΜΗ ΤΟΥ ΥΠΝΟΥ!

ΓΙΑΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟΣΟ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟΣ ΚΑΙ ΠΩΣ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΤΟΝ ΕΚΜΕΤΑΛΕΥΤΕΙΤΕ

Αν η διατροφή και η άσκηση σας βρίσκονται σε σωστο σημείο, αλλά ακόμα δεν αισθάνεστε η δεν φαίνεστε όπως θέλετε, ο κακός ύπνος μπορεί να είναι η αιτία

5 ΣΗΜΑΔΙΑ ΠΟΥ ΔΕΙΧΝΟΥΝ ΟΤΙ ΟΙ ΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ ΣΑΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΤΟΥ ΥΠΝΟΥ ΔΕΝ ΛΕΙΤΟΥΡΓΟΥΝ

ΕΧΕΤΕ ΘΩΛΟ ΜΥΑΛΟ

Οτιδήποτε μαθαίνουμε και αποκτάμε εμπειρία, εδραιώνεται στη μνήμη μας, κατά τη διάρκεια του ύπνου.

Η παρεμβολή σε αυτή τη διαδικασία, προξενεί:

- Μείωση ετοιμότητας και συγκέντρωσης
- Μπέρδεμα και σύγχυση του νου
- Διαταραχή της κρίσης
- αμνησία

ΑΡΡΩΣΤΑΙΝΕΤΕ ΣΥΧΝΑ

Όταν δεν κοιμάστε αρκετά, τα Τ-κύτταρα πέφτουν και αυξάνονται οι ασθένειες προκαλώντας:

- Ευπάθεια σε ιούς και βακτήρια
- Ευαισθησία σε αρρώστιες
- Αύξηση ρίσκου για καρδιοπάθειες και άλλες σχετικές ασθένειες

ΔΥΣΚΟΛΕΥΕΣΤΕ ΣΤΙΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΙΣ ΣΑΣ

Το σώμα μας χρησιμοποιεί τον ύπνο, σαν μια ευκαιρία να αναπληρώσει τα επίπεδα νευροδιαβιβαστών, και να απομακρύνει τους μεταβολίτες που στραγγίζουν την ενέργεια μας.

Έτσι, μπορούμε να νοιώσουμε:

- Μείωση της δραστηριότητας του κεντρικού νευρικού συστήματος
- Βραδύτερο χρόνο αντιδράσεων
- Χαμηλή ενέργεια και ικανότητα αντοχής
- Μειωμένη διάθεση
- Αφαίρεση της επιθυμίας για προπόνηση

ΔΕΝ ΕΙΣΤΕ ΧΑΡΟΥΜΕΝΟΙ

Όταν κοιμάστε, παράγουμε φρέσκους νευροδιαβιβαστές, και ρυθμίζεται η ορμονική παραγωγή. Η παρεμβολή εδώ, προξενεί:

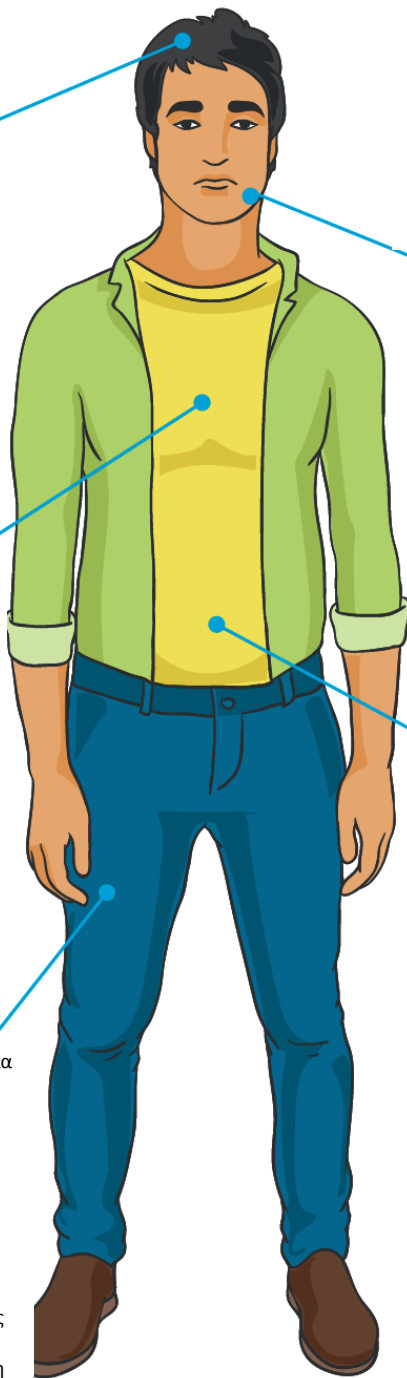
- Διαταραχή της ρύθμισης των συναισθημάτων
- Αυξανόμενο στρες
- Πολύ χαμηλή διάθεση
- Πιθανή αύξηση κατάθλιψης

ΠΑΛΕΥΕΤΕ ΜΕ ΤΟ ΒΑΡΟΣ ΣΑΣ

Ο φτωχός ύπνος, σχετίζεται με την αύξηση του σωματικού βάρους, καθώς μπορεί να:

- Αναστατώσει τη ρύθμιση της όρεξης
- Προκαλέσει αυξημένη πείνα
- Οδηγήσει σε αύξηση λήψης πολλών θερμίδων

Ωστόσο, το αυξανόμενο βάρος μπορεί να μειώσει την ποιότητα του ύπνου. Οπότε, φαύλος κύκλος!



ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΓΙΑ ΕΝΑΝ ΚΑΛΟ ΝΥΧΤΕΡΙΝΟ ΥΠΝΟ

Όσο αταίριαστο κι αν ακούγεται, ο δρόμος για ένα πολύ ποιοτικό βραδυνό ύπνο, ξεκινά από το πρωί!

AM



ΞΥΠΝΑ ΣΤΗ ΣΩΣΤΗ ΣΤΙΓΜΗ

Θα νοιώσεις πολύ καλύτερα και σε εγρήγορση, αν ξυπνήσεις από ένα στάδιο του ύπνου που έχει τελειώσει ο κύκλος του βάθους και είσαι στο στάδιο του ξυπνήματος. Υπάρχουν και εφαρμογές για κινητά που έχουν τα στάδια και σε ειδοποιούν! (καλά... μην τρελαθούμε κι όλας)!



ΑΣΕ ΝΑ ΣΕ ΞΥΠΝΗΣΕΙ ΤΟ ΠΡΩΙΝΟ ΦΩΣ

Αυτό αυξάνει φυσικώς τα επίπεδα κορτιζόλης, που είναι πολύ καλό πράγμα το πρωί! Το αργό σήκωμα επίσης, σε βοηθάει να νοιώσεις έτοιμος και σε εγρήγορση μετέπειτα.



ΣΗΚΩ ΑΜΕΣΩΣ ΑΠΟ ΤΟ ΚΡΕΒΑΤΙ

Η κίνηση φαίνεται να επιταχύνει τη διαδικασία αφύπνισης, ενώ το χτύπημα του snooze αυξάνει την αδράνεια του ύπνου. Όταν είναι ώρα να ξυπνήσεις, ανακάθισε και βάλε τα πόδια σου στο κάθισμα.



ΕΚΘΕΣΟΥ ΣΤΟΝ ΗΛΙΟ

Η έκθεση στο φως, καθορίζει το ρυθμό της μελατονίνης (μιας ορμόνης του ύπνου). Αυτό αυξάνει την αγρύπνιση μέσα στη μέρα και βοηθάει το σώμα σου να ηρεμεί κατά τη διάρκεια του ύπνου.



ΠΡΟΣΕΞΕ ΤΟ ΑΛΚΟΟΛ ΚΑΙ ΤΗΝ ΚΑΦΕΪΝΗ

Η κατανάλωση καφεΐνης μετά τις 2 μμ, ή αν πιούμε 1-2 κεφές το απόγευμα, μπορεί να παρέμβει στο να έχουμε ένα βαθύ και ποιοτικό ύπνο.

PM



ΑΣΚΗΣΗ

Η απλή άσκηση, ομαλύνει το βιολογικό ρολόι του σώματος, ρεγουλάρει το σύστημα: «μάχη ή φυγή», και βελτιστοποιεί τα ορμονικά επίπεδα. Ωστόσο, πρόσεξε τις υψηλές εντάσεις αργά το βράδυ, γιατί μπορούν να σου φέρουν αϋπνία!



ΤΡΩΓΕ ΜΙΚΡΑ Η ΜΕΤΡΙΑ ΒΡΑΔΥΝΑ

Υψηλή λήψη τροφής μπορεί να προκαλέσει αϋπνία. Μία ισορροπία των θρεπτικών συστατικών όμως, μπορεί να σε διατηρήσει ικανοποιημένο μέχρι το πρωί. Επίσης, μερικοί υδατάνθρακες αργής πέψης, μπορούν να σε κάνουν να κοιμηθείς καλύτερα.



ΕΛΕΓΞΕ ΤΑ ΥΓΡΑ ΠΟΥ ΠΙΝΕΙΣ

Πίνοντας πολλά υγρά πριν τον ύπνο, μπορούν να σε αναγκάζουν να ξυπνάς συχνά για τουαλέτα!



ΚΑΘΑΡΙΣΕ ΤΟ ΜΥΑΛΟ ΣΟΥ

Οτιδήποτε σκέψεις κι αν έχεις στο κεφάλι σου, άσε τις απ' έξω και στα χαρτιά. Αυτό σε προετοιμάζει για μία γνήσια ξεκούραση!



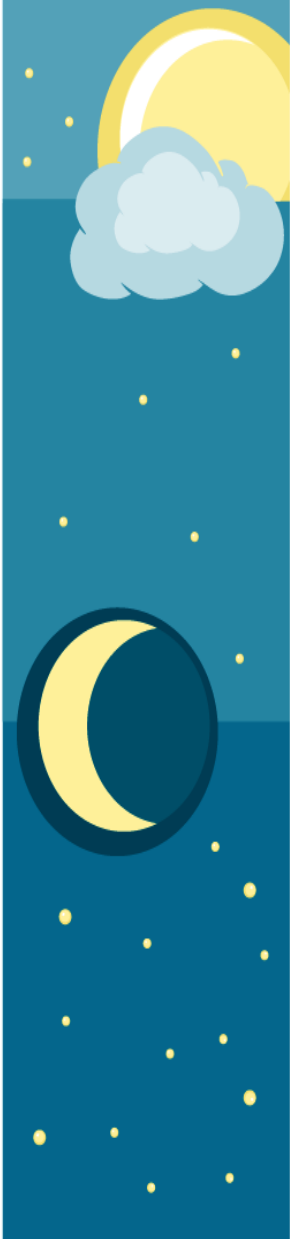
ΠΗΓΑΙΝΕ ΕΠΙΤΕΛΟΥΣ ΓΙΑ ΥΠΝΟ!

Η προσκόλληση σε μια λογική ώρα για ύπνο, διδάσκει το σώμα σου πότε να απελευθερώνει ορμόνες ηρεμίας που σε βοηθούν να κοιμηθείς. Tip: Μην περιμένεις μέχρι τα μεσάνυχτα. Κάθε ώρα ύπνου πριν τις 12:00 πμ, αξίζει σαν 2 ώρες!



ΚΟΙΜΗΣΟΥ ΤΟΥΛΑΧΙΣΤΟΝ 7 ΩΡΕΣ

Ο περισσότερος κόσμος, χρειάζεται 7-9 ώρες ύπνου τη νύχτα. Εάν έχεις λιγότερες δεν πειράζει. Απλά, δούλεψε το αν μπορείς σιγά σιγά. Ακόμα και 30 λεπτά παραπάνω, μπορούν να κάνουν τη διαφορά!



ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΚΑΛΥΤΕΡΟ ΥΠΝΟ



ΣΒΗΣΕ ΤΙΣ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΕΣ ΣΥΣΚΕΥΕΣ

Απομάκρυνε τα μάτια σου από όλες τις συσκευές, τουλάχιστον 30 λεπτά πριν κοιμηθείς! Το τεχνητό φως, παρεμβαίνει στην παραγωγή μελατονίνης, που εξασφαλίζει το βαθύ ύπνο και βοηθάει τη ρύθμιση του μεταβολισμού.



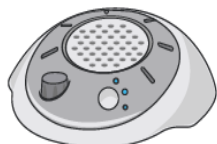
ΗΡΕΜΗΣΕ

Το διάβασμα, η συγκέντρωση και οι απαλές κινήσεις (στρέτσινγκ, γιόγκα, περπάτημα, σεξ-αν και είναι λίγο θέμα αυτό...), μπορούν να απελευθερώσουν την ένταση και να ενεργοποιήσουν χημικά ηρεμίας.



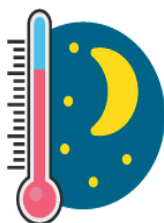
ΚΑΝΕ ΕΝΑ ΜΠΑΝΙΟ

Το ζεστό νερό, μας βοηθάει να ηρεμήσουμε. Εάν βάλουμε και ειδικά άλατα μαγνησίου, θα μας βοηθήσουν ακόμα περισσότερο!



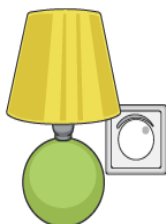
ΦΤΙΑΞΕ ΜΙΑ ΠΕΡΙΟΧΗ ΗΡΕΜΙΑΣ

Το δωμάτιο σου, πρέπει να είναι ήρεμο, ήσυχο, ειρηνικό, σχετικά οργανωμένο, και ελεύθερο από παρεμβολές ανησυχίας.



ΦΤΙΑΞΕ ΤΗΝ ΙΔΑΝΙΚΗ ΘΕΡΜΟΚΡΑΣΙΑ ΣΤΟ ΔΩΜΑΤΙΟ ΣΟΥ

Ο περισσότερος κόσμος, κοιμάται καλύτερα όταν υπάρχει κρύο. Άλλοι προτιμούν τη φυσιολογική θερμοκρασία. Βρες τι είναι ιδανικό για σένα.



ΚΑΝΕ ΤΟ ΔΩΜΑΤΙΟ ΣΟΥ ΟΣΟ ΤΟ ΔΥΝΑΤΟΝ ΠΙΟ ΣΚΟΤΕΙΝΟ

Για να μεγιστοποιήσεις την παραγωγή μελατονίνης, κλείσε τα παράθυρα και τα φώτα. Αν θες φωτάκι νυχτός, να προτιμήσεις με αισθητήρα κίνησης, ώστε να μην είναι συνέχεια ανοιχτό.