



Wellbeing
Sandra Bundur



Sonja Jovanović



Katarina Cvetković

Kvalitetan san

„Ne možemo živeti ili funkcionisati bez spavanja - spavanje nam omogućava da ostvarimo ono što želimo u životu“

Balachandran

Narednih nekoliko minuta posvetićemo kvalitetnom snu.

Da bismo kvalitetno spavali, neophodno je da znamo sledeće:

- Dosledan raspored spavanja - idite u krevet u isto vreme i budite se u isto vreme
- Redovne rituale pred spavanje - uradite isto svako veče pre spavanja: topao tuš, čitanje, slušanje muzike...
- Vaša aktivnost pred spavanje treba da bude opuštajuća, tako da vaše telo zna kada je vreme za spavanje
- Izbegavajte popodnevnu dremku – ona ometa vaš noćni san; ako je baš neophodno da dremate, ograničite se na 30 minuta
- Ukoliko je moguće - koristite svoju spavaću sobu samo za spavanje - ne jedite i ne gledajte TV u krevetu
- Ne koristite elektroniku u krevetu – laptopove, mobilne telefone ili tablete...
- Spavaća soba treba da bude mračna, tiha i pro hladna
- Ako je koristite samo za spavanje, spavaću sobu ćete povezati sa spavanjem, a ne sa aktivnošću ili stresom

Postanite profesionalni spavač! :)

Evo još nekoliko saveta za pre i tokom spavanja:

- Normalno je da nam se mnogo misli javlja pre spavanja – u vezi zdravlja, porodice, prijatelja, posla... često se javljaju i ideje!
- Držite na noćnom stočiću notes i olovku, i zabeležite ono što vam je važno, tako ćete relaksirati svoj mozak, on neće morati više o tome da razmišljati...
- Uzmite lagano štivo za čitanje 15 minuta pred spavanje, svakako ne nešto što će vas mnogo zainteresovati i držati vas budnim
- Uzmite masku za spavanje, prekrijte oči – jer se jedno vaše oko u toku sna otvara u proseku svakih 90 minuta, i ukoliko vidite svetlo ili neki elektronski uređaj, postoji mogućnost da ćete se rasaniti
- Ne pijte alkohol i kafu minimum 2 sata pre spavanja
- Ukoliko živite u bučnoj ulici, ili u blizini bilo kakvih izvora jakih zvukova – dobro je spavati uz zvuk kiše, talasa ili prirode (white noise generators)
- Ako morate imati upaljeno svetlo tokom noći, potrudite se da ne bude plavo svetlo
- Najkvalitetniji san je između 11 uveče i 3 ujutru, pokušajte da ga ne zaobiđete
- Pre spavanja jedite voće - trešnje, višnje, ananas, pomorandže, grejp, banane – melatonin boosting food



Wellbeing
Sandra Bundur



Sonja Jovanović



Katarina Cvetković

- Ako morate da radite noću, uzimajte Omega 3 i Vitamin D i pokušajte da spavate u istom terminu svaki dan minimum 6 sati
- Zapamtite: Mnogi lekovi utiču na san!

Koliko sna nam treba?

Količina sna u velikoj meri zavisi od uzrasta. Nacionalna fondacija za san preporučuje dužinu trajanja spavanja za različite starosne grupe, prema tabeli koja sledi.

I za kraj - pitanje za vas:

Koliko sati dnevno spavate?