

## Les 10 claus per dormir com una criatura

Un bon descans és fonamental per afrontar el dia. La manca de son pot produir fatiga, cansament, i la seva privació crònica, canvis a nivell metabòlic, endocrí i immunològic. Aquests consells et poden ajudar a optimitzar el descans nocturn i a mantenir el nivell d'energia tot el dia.

### 1. Horari

Segueix un horari regular a l'hora d'anar a dormir i de llevar-te. L'OMS (Organització Mundial de la Salut) recomana dormir entre 7 i 9 hores cada nit.

### 2. Migdiada

Si tens el costum de fer la migdiada, procura que no duri més de 30 minuts.

### 3. Tabac i alcohol

No fumis i no beguis alcohol, sobretot 4 hores abans d'anar a dormir.

### 4. Cafeïna i altres estimulants

Després de mitja tarda, evita el cafè, el te, els refrescos i la xocolata.

### 5. Alimentació

Fes un sopar lleuger. Evita el menjar picant, o el que té molt de sucre, sobretot 4 hores abans d'anar a dormir.

### 6. Exercici

Fes exercici físic regularment. No facis una pràctica esportiva intensa poc abans d'anar a dormir.

### 7. Comoditat

Dorm en un matalàs còmode i utilitza un coixí adequat. Si tens televisor a l'habitació, elimina'l.

### 8. Entorn acollidor

Crea un lloc adequat per descansar. Elimina qualsevol llum del dormitori, també la del telèfon mòbil, que hauria de quedar-se fora d'aquesta habitació. Silència qualsevol tipus de soroll. Procura que l'habitació estigui ben ventilada i que tingui una temperatura agradable, entre 18 i 20° C és ideal.

### 9. Rutina

Estableix una rutina abans d'anar a dormir. És important que estiguis relaxat, et pots banyar amb aigua calenta o prendre una infusió, o practicar tècniques de relaxació/mindfulness per treure't de sobre les tensions diàries.

### 10. La teva habitació és el teu món

Només per dormir i per a relacions de parella. No la facis servir com a espai de treball o com a sala d'oci.

### Recorda...

Mantenir un descans correcte és efectiu per prevenir els trastorns del son. Si el problema ja és present, consulteu amb el vostre metge de confiança, ja que l'insomni pot ser un símptoma de malaltia.