



Miegs - prātam, garam un ķermenim!

Miega laikā organisms atpūšas, atjaunojas un uzkrāj šūnās enerģijas rezerves, uzlabojas veselība. Nakts miegam vajadzētu būtu 7 - 8 stundas ilgam.



M⁰

MISIJA
NULLE

VESELĪBA UN DROŠĪBA
SĀKAS AR MUMS

Ieteikumi veselīgam miegam



Gultu izmanto tikai miegam.



Regulāras fiziskās aktivitātes ne vēlāk kā 3h pirms gulētiešanas.



Nelieto elektroniskās ierīces 30 - 60min. pirms vēlamā gulētiešanas laika.



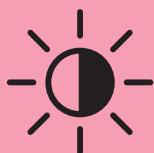
Kofeīns - nelieto 4 h pirms plānotā gulētiešanas laika.



Dienas laikā, atrodi mirkli, kad pārdomāt šodien notikušo un to, kas jādara rīt.



Ēdiens - neliela uzkoda, lai nemoka izsalkums.



Izveido režīmu - ej gulēt un celies vienā un tajā pašā laikā.



Šķidrums - lieto dienas laikā, nedzer daudz pirms naktsmieša.



Diendusa: ne ilgāka kā 30 - 45min, dienas pirmajā pusē.



Alkohols/smēķēšana un citas vielas - samazina miega kvalitāti.



Veselīgs miegs uzlabo darba spējas un pagarina dzīvildzi, samazina stresu, kā arī samazina hronisku saslimšanu attīstību.

Optiv
by SUNSTAR GROUP