

Tipy pro zlepšení usínání a spánku pro ženy 40+

Úprava prostředí

Zdarma a hned

1. Zatemňujete místnost - používáte závěsy nebo žaluzie k maximálnímu zamezení průniku světla
2. Nastavujete optimální teplotu v ložnici (ideálně 18-20°C)
3. Odstraňujete elektroniku z ložnice nebo ji alespoň vypínáte hodinu před spaním
4. Na elektronických zařízeních používáte filtry modrého světla
5. Snižujete hluk - domluvíte se s ostatními členy domácnosti, případně se sousedy
6. Větráte ložnici před spaním pro zajištění čerstvého vzduchu

Vyžadující delší přípravu

7. Investujete do kvalitní matrace speciálně navržené pro podporu páteře a kloubů
8. Pořizujete si chladivé povlečení a pyžamo vhodné pro ženy s návaly horka
9. Používáte zvlhčovač vzduchu, pokud je vzduch ve vaší ložnici příliš suchý
10. Používáte aromaterapeutické oleje nebo difuzér pro uklidňující vůně

Úprava návyků

Zdarma a hned

11. Vytváříte si pravidelný čas pro usínání a vstávání i o víkendech
12. Vyhýbáte se kofeinu po 14. hodině a alkoholu před spaním
13. Praktikujete relaxační dechová cvičení před spaním
14. Omezujete příjem tekutin 2 hodiny před spánkem pro snížení nočního probouzení kvůli močení
15. Máte u postele papír nebo diář a tužku a zapisujete si starosti a úkoly na další den, aby nezatěžovaly vaši mysl během usínání
16. Před spaním myslíte na něco hezkého, co vás naplňuje radostí a spokojeností - a vezměte si to s sebou do snů

Vyžadující delší přípravu

17. Zavádíte pravidelnou večerní rutinu (30-60 minut) - teplá koupel, čtení, meditace
18. Cvičíte pravidelně během dne, před spaním se už jen protahujete (jin jóga, pozdrav Měsíci)
19. Jíte vyváženou stravu bohatou na hořčík, vápník a vitamín B6
20. Omezujete čas strávený na sociálních sítích a sledováním zpráv, zejména večer
21. Praktikujete jógu nebo tai-chi specializované na zlepšení spánku

Ranní rutina ovlivňující večerní usínání

22. Vystavujete se přirozenému světlu hned po probuzení pro nastavení cirkadiánního rytmu
23. Vyhýbáte se kontrole e-mailů a sociálních sítí první hodinu po probuzení
24. Jíte lehkou snídani bohatou na proteiny pro stabilizaci hladiny cukru v krvi během celého dne
25. Cvičíte nebo se procházíte ráno pro zlepšení kvality spánku v noci
26. Omezujete ranní "snooze" tlačítko - vstáváte ihned po prvním buzení
27. Dopřáváte si po probuzení studenou nebo alespoň vlažnou sprchu

Obecné

28. Konzumujete co nejméně kofeinu, alkoholu a rafinovaného cukru
29. Omezujete čas strávený na internetu (zejména na sítích a čtením zpráv)
30. Praktikujete i přes den dechová cvičení pro zklidnění
31. Nepracujete v posteli - postel slouží pouze ke spaní (nebo milování)

Tyto tipy vám mohou pomoci lépe zvládat spánkové obtíže, které jsou v období perimenopauzy velmi časté kvůli hormonálním změnám. Důležité je najít kombinaci, která funguje individuálně pro vás, a vytvořit z ní konzistentní rutinu.

!!! Vyberte si prosím 1 nebo 2 věci, které můžete změnit zdarma a hned, a ty změňte.

!!! Zároveň si vyberte jeden nový návyk, který v souvislosti se spánkem začnete praktikovat už dnes. A запиšte si do deníku, že tento zvyk ode dneška zavádíte. A řekněte to i někomu dalšímu, partnerovi nebo kamarádce - k čemu se zavázete veřejně, u toho je vyšší pravděpodobnost, že to dodržíte.