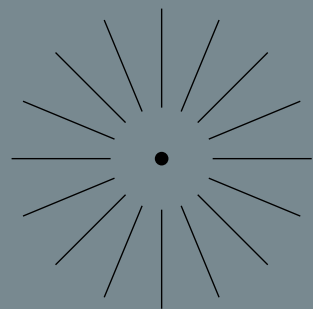


Wysypiaj się

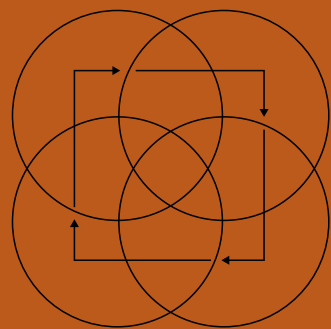
1

Ustal stałą godzinę chodzenia spać i wstawania.



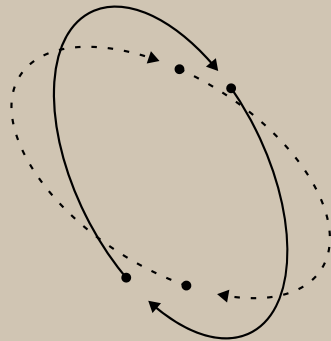
2

Zadbaj o odpowiednią temperaturę w pokoju (ok. 18°C).



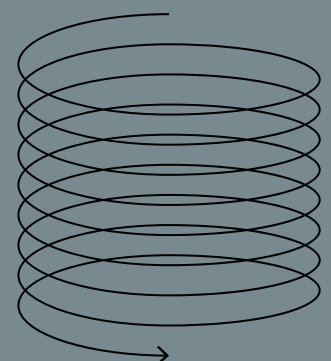
3

Rozważ wyciszenie urządzeń elektronicznych lub zostaw je poza sypialnią.



4

Uprawiaj umiarkowaną aktywność fizyczną w ciągu dnia.



5

Stwórz własny rytuał wyciszający – medytacja, kąpiel, czytanie.

