

## 5 πράγματα που πρέπει να αποφεύγεις πριν πέσεις για ύπνο!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Ξαγρυπνάς τελευταία και δεν

ξέρεις το λόγο που συμβαίνει κάτι τέτοιο; Δες 5 πράγματα που πρέπει να αποφεύγεις να κάνεις πριν κοιμηθείς.

Τρως υψηλές σε λιπαρά τροφές

Οι λιπαρές και βαριές τροφές δε σε βοηθούν λίγη ώρα πριν πέσεις για ύπνο. Το στομάχι σου δυσκολεύεται να χωνέψει όλο αυτό το φαγητό με αποτέλεσμα να γίνεται ακόμα πιο δύσκολος ο ύπνος σου. Μείνε μακριά από το fast food, το παγωτό και όλες τις άλλες λιπαρές τροφές πριν κοιμηθείς.

Κάθεσαι μπροστά στον υπολογιστή

Το να σερφάρεις στο ίντερνετ πριν πέσεις για ύπνο κάνει κακό στον οργανισμό σου καθώς το μπλε φως που εκπέμπει το λαπτοπ σου δε βοηθάει το σώμα σου και το μυαλό σου να χαλαρώνουν. Ακόμα και όταν βλέπεις το αγαπημένο σου show στην τηλεόραση μπορεί να σου κοστίσει έναν καλό ύπνο. Αν θέλεις να κάνεις κάτι πριν κοιμηθείς, διάβασε ένα βιβλίο.

## Κάνεις έντονη αερόβια άσκηση

Η συχνή άσκηση είναι το κλειδί για έναν καλό βραδινό ύπνο αλλά το να πηγαίνεις στο γυμναστήριο λίγο πριν κοιμηθείς δεν είναι τόσο καλή ιδέα. Πέρα από το ότι θα θέλεις να φας αμέσως μετά την προπόνηση, λόγω του ότι θα έχουν αυξηθεί τα επίπεδα της ενέργειάς σου θα είναι αρκετά δύσκολο να χαλαρώσεις και να κοιμηθείς. Γυμνάσου τουλάχιστον 3 ώρες πριν πέσεις για ύπνο.

## Δουλεύεις μέχρι αργά

Αν έχεις ένα σημαντικό meeting το πρωί ή κάποιο project να ετοιμάσεις και δουλεύεις ακόμα και μετά το δείπνο, δεν είναι κακό. Φρόντισε, όμως, να σταματήσεις τουλάχιστον μία ώρα πριν κοιμηθείς για να ηρεμήσεις πριν πέσεις στο κρεβάτι.

## Πίνεις καφέ

Η καφεΐνη που υπάρχει στον καφέ, το τσάι και τη σοκολάτα μπορεί να σε κρατήσει ξύπνια πολύ περισσότερο από ότι νομίζεις. Πες το αγαπημένο σου ρόφημα μερικές ώρες πριν πας για ύπνο.

**Πηγή:** *faysbook.gr*