



# ЧЕК-ЛИСТ «ЗДОРОВЫЙ СОН»

От врача-эндокринолога Клиники Пирогова Либеранской Натальи Сергеевны

- ЛОЖИТЕСЬ СПАТЬ ДО 23:00**  
1 час до полуночи равен по продуктивности 2 часам после полуночи;
- ПРОВЕТРИВАЙТЕ КОМНАТУ**  
за 15 мин до сна, а лучше оставить чуть приоткрытым окно на всю ночь
- ГУЛЯЙТЕ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ ПЕРЕД СНОМ КАК МОЖНО ЧАЩЕ**
- СПИТЕ В ПОЛНОЙ ТЕМНОТЕ**  
освещение подавляет выработку мелатонина
- ПРИГЛУШИТЕ СВЕТ ЗА 2 ЧАСА ДО СНА**
- 7 - 8 ЧАСОВ В ДЕНЬ** — оптимальная продолжительность сна взрослого человека
- МАКСИМАЛЬНО ОГРАНИЧЬТЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ГАДЖЕТОВ ПЕРЕД СНОМ**
- ВОСПОЛЬЗУЙТЕСЬ НАТУРАЛЬНЫМ СНОТВОРНЫМ:**  
экстракт валерианы, магний, габа, пассифлора, чай из ромашки, мяты, базилика
- ДАЙТЕ ВЫХОД СВОЕМУ СТРЕССУ**  
У каждого свои способы: заняться спортом, прогуляться, почитать, помедитировать
- ПРИМИТЕ ГОРЯЧУЮ ВАННУ ИЛИ ДУШ**  
Резкий скачок температуры поможет склонить вас ко сну
- СКОНЦЕНТРИРУЙТЕСЬ НА СВОЁМ ДЫХАНИИ**
- НЕ СТАРАЙТЕСЬ ЗАСНУТЬ, ЕСЛИ ВАМ ЭТОГО НЕ ХОЧЕТСЯ**  
Если вы не чувствуете сонливости, лучше займитесь чем-нибудь расслабляющим
- НЕ ДОПУСКАЙТЕ ДЕФИЦИТ ТРИПТОФАНА, МАГНИЯ, КАЛЬЦИЯ, ВИТАМИНОВ ГРУППЫ В, ВИТАМИНА D**



**10 — 3 — 2 — 1 — 0**

**ФОРМУЛА НОРМАЛИЗАЦИИ СНА**

- 10** часов перед сном без кофеина
- 3** часа перед сном без еды и алкоголя
- 2** часа перед сном никакой работы
- 1** час перед сном никаких экранов
- 0** количество нажатий на кнопку «Отложить» на будильнике утром

## КАЛЕНДАРЬ ЗДОРОВОГО СНА

1 неделя



2 неделя



3 неделя



4 неделя



5 неделя



Распечатайте этот файл и отмечайте каждый день в течение месяца, когда вы выполнили все или большинство из перечисленных рекомендаций.

