

Как заставить себя соблюдать режим дня

- Старайтесь выработать у себя привычку строго придерживаться одного режима отхода ко сну и утреннего подъема.
- В выходные дни вставайте и ложитесь в то же время, что и в будни.
- Утром включайте яркий свет сразу после звонка будильника (лучше – автоматически).
- Под бодрящую музыку сделайте зарядку или потанцуйте. Более полезно – на свежем воздухе.
- Примите холодную ванну (зимой можно выйти на балкон).
- Плотно позавтракайте или выпейте чашку некрепкого чая или кофе.
- В течение дня старайтесь больше двигаться.
- Не меньше двух раз в неделю занимайтесь спортом.
- Старайтесь больше бывать на солнце, гулять каждый день.
- Если днем тянет ко сну, то сон должен быть непродолжительным.
- Избегайте значительных физических и психических нагрузок перед сном.
- Не ешьте на ночь.
- Перед сном полезно подышать свежим воздухом.
- Зимой обязательно проветривайте комнату, летом – затемните ее.
- Вечером примите теплую ванну, сделайте легкий массаж: это расслабляет и углубляет ночной сон.