

## ۱۰ نکته برای خواب بهتر

به ساعت بیولوژیک  
(زیستی) خود احترام  
بگذارید

برنامه ریزی داشته  
باشید و سر ساعت های  
مشخص بخوابید

از تخت، تشک،  
ملحفه و بالش  
راحت استفاده کنید

در ساعات پایانی روز  
از مصرف چای و قهوه  
خودداری نمایید

اتاق خوابتان را  
تاریک و ساکت کنید

در ساعات پایانی روز  
تلویزیون و رایانه را  
خاموش کنید

قبل از خواب مثانه  
خود را خالی کنید

با معده ی پر ( خیلی  
سیر ) نخوابید

هر روز مدت زمانی را  
به ورزش و تحرک  
اختصاص دهید

با معده ی خالی ( خیلی  
گرسنه ) نخوابید

