



El descans nocturn és fonamental per recuperar-se del **DESGAST FÍSIC I MENTAL** sofert durant el dia, consolidar les capacitats memorístiques i afermar els coneixements apresos.

DESCANS NOCTURN

Moltes activitats, menjars, begudes i altres factors **IMPEDEIXEN QUE PUGUEM DORMIR ADEQUADAMENT**. Per això, la modificació d'alguns hàbits pot ser d'ajuda per aconseguir un bon descans nocturn que repercutirà favorablement en la salut, en permetre'ns estar més concentrats, més animats i menys estressats durant el dia.

Dormir bé implica tenir **BONES DEFENSES I PREVENIR MALALTIES**, així com, també, reduir l'estrès, que sabem que pot disminuir el rendiment físic i intel·lectual.



MENJAR.
Els experts recomanen sopar menjar que no provoqui una digestió pesada almenys 90 minuts abans d'anar a dormir; igualment aconsellen no ficar-se al llit amb fam.



CAL EVITAR ELS DOLÇOS.
Poden produir pics de glucèmia que després es convertirà en hipoglucèmia, la qual cosa no permet descansar bé. També es recomana evitar les begudes excitants, com els refrescos de cola, el café i el te.



CONTAMINACIÓ ELECTROMAGNÈTICA I TECNOLOGIES.
Mirar la tele abans de dormir o la pantalla de l'ordinador, tenir el mòbil carregant-se en la capçalera de l'habitació pot produir alteracions del son.



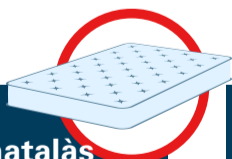
SENSE LLUM.
L'hormona del somni segrega més melatonina quan disminueix la lluminositat, que indueix a l'estat de relaxació i somnolència.



EXERCICI FÍSIC.
Fer exercici de manera regular és bo, però no abans de ficar-se al llit (excepte els exercicis de relaxació), doncs pot actuar com un excitant, atès que estimula l'organisme.



ACTIVITAT FÍSICA MODERADA.
Els passejos després de sopar permeten accelerar i rematar el procés digestiu abans d'anar-se al llit.



MATALÀS.
Sens dubte, el matalàs és important, i no menys important és el seu adequat manteniment.



UNA ESTONA DE DESCANS.
Al llit cal arribar relaxat. Tenir un hora de calma, pau i tranquil·litat ens ajudarà a agafar abans el son.



CONSERVAR ELS HORARIS.
Tenir una agenda estable ajuda a crear uns hàbits saludables del cicle del son.



CORRECTA VENTILACIÓ DEL DORMITORI.
Portes i finestres han de romandre tancades durant el dia i obrir-se si refresca a la nit. S'aconsella una dutxa amb aigua tèbia o millor freda i, preferiblement, abans de ficar-se al llit.