



Za odrasle je priporočenih **vsaj 7 ur** spanja. Manj kot 6 ur spanja lahko negativno vpliva na zdravje, počutje, učinkovito delo in kakovost življenja.

**10**

**PRIPOROČIL ZA  
ZDRAVO SPANJE  
ODRASLIH**



Vedno hodite spat ob isti uri in tudi vstajajte ob isti uri.

**1**



Če imate navado zadremati čez dan, naj bo počitek kratek (do 45 minut).

**2**



Izogibajte se pitju alkoholnih pijač in ne kadite.

**3**



Izogibajte se kofeinu šest ur pred spanjem. Vsebujejo ga kava, pravi/zeleni čaj, energijske in nekatere osvežilne pijače ter temna čokolada.

**4**



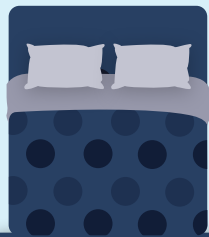
Izogibajte se mastni, pekoči ali sladki hrani. Morebiten obrok pred spanjem naj bo lahek, lažje prebavljiv.

**5**



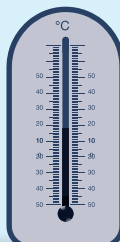
Redno se ukvarjajte s telesno dejavnostjo, vendar ne tik pred spanjem.

**6**



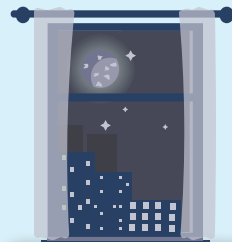
Uporabljajte primerno ležišče, vzglavnik in posteljnino.

**7**



Ugotovite, katera je najbolj prijetna temperatura spanja za vas in spalnico vedno dobro prezračite.

**8**



Ugasnite vse moteče zvoke in zatemnite sobo najbolj, kot je možno.

**9**



Posteljo namenite samo spanju in spolnosti. Ne uporabljajte je kot delovno sobo ali telovadnico.

**10**