



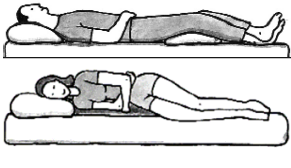
Consells de salut

Higiene del son

Sabies que durant el son...?

- ✓ Descendeix el nostre ritme cardíac, la temperatura, la respiració i la despesa energètica.
- ✓ Perquè sigui realment reparador en un adult, ha de tenir una durada mínima d'entre 6 i 8 hores.

Postures correctes per a descansar sense alterar la columna vertebral



Boca amunt, amb un coixí al cap i un altre a sota els genolls.

Posició fetal, amb un coixí que mantingui el mateix nivell en tota la columna.

De què depèn la qualitat del nostre son? Consells per a un bon dormir

- Procura un ambient silenciós, fosc i amb temperatura adequada.
- Estableix un horari, principalment per a aixecar-te; així es regularitza l'hora de dormir.
- Evita prendre aliments pesats abans d'anar a dormir (si més no durant les tres hores prèvies).
- Evita estimulants: cafè, begudes amb cola, te, alcohol o tabac (especialment a partir de mitja tarda).
- Evita fer exercici físic fort abans d'anar a dormir.
- Si et costa agafar el son, practica abans d'anar a dormir, alguna tècnica de relaxació senzilla.