NACHTMANN - autoservis pneuservis

Veškerý servis
osobních a užitkových vozidel
včetně přípravy a zajištění STK

Plnění a servis klimatizačních systémů

Praha 10 - Lipany, V Listnáčích 9

Provozní doba
Pondělí - Čtvrtek: 7:00 - 17:00
Pátek: 7:00 - 15:00

tel.: 606 236 783, 774 974 118
Vladislav.nachtmann@seznam.cz
www.nachtmann-autoservis.cz

UNIFORM . . . 25 LET TIŠTĚNÉ REKLAMY K VAŠÍ SPOKOJENOSTI

cukrům v podobě sladkostí a večer omezte i příjem ovoce. Zaměřte se na celozrnnou rýži, celozrnné těstoviny, celozrnné pečivo a brambory. Přílohy si ale naložte o něco méně než při obědě. Podle organizace Sleep Foundation zlepšuje spánek kombinace potravin s vysokým obsahem tryptofanu a komplexních sacharidů. Hodinu před spaním vyzkoušejte třeba celozrnnou rýži s krůtím masem nebo celozrnnou tortillu s černými fazolemi a sýrem.

Vyhýbejte se kofeinu

Ve večerních hodinách se snažte vynechat nápoje s kofeinem a alkoholem. Mohou být totiž narušiteli dobrého spánku. Přemíra kofeinu vám zhorší proces usínání a navíc způsobí, že se budete během noci daleko častěji probouzet. Kofein má močopudné účinky, které vás donutí k častějším nočním návštěvám toalety. Večer si proto dopřejte raději jen čistou vodu nebo bylinný čaj. Pokud vypijete kávu během pozdního odpoledne nebo ve večerních hodinách, váš nervový systém se zmobilizuje a v noci může zabránit přirozenému uvolnění těla. V jedné studii z roku 2013 se ukázalo, že konzumace kofeinu až 6 hodin před spaním významně zhoršuje kvalitu spánku.

Hurá na kutě

Pokud budete dodržovat jednoduchá stravovací pravidla, nejenže se dobře vyspíte, ale po probuzení se budete cítit příjemně odpočatí. Nezapomeňte také na dostatek pohybu a odbourání stresu, například některou z meditačních technik.

Autor: Šárka Jirchářová