

KODĖL MIEGAS YRA SVARBUS?

Miegojimo laikas per parą

iki 6 valandų

Susilpnėja imuninė sistema ir yra didesnė tikimybė susirgti įvairiomis ligomis

Sunku susikaupti, nesiseka skaičiuoti, suprastėja atmintis, sunkiau išlaikomas dėmesys

Suprastėja odos būklė, gali padaugėti spuogų visame kūne, dažniau būnama suirzus ir nepatenkintu

IMUNITETAS



MAŠTYMAS



HORMONAI



nuo 8 iki 10 valandų

Kūnas pailsi, atsinaujina imunitetas ir kitos įvairios organizmo funkcijos

Pagerėja mąstymas, lengviau ir greičiau išspręsti įvairias užduotis

Susireguliuoja hormonų kiekis, kuris yra atsakingas už odą, plaukus ir augimą, pagerėja nuotaika

Kaip lengviau užmigti

Negerti prieš miegą saldžių, gazuotų, energetinių ir turinčių kofeino gėrimų.

Išgerti prieš miegą šiltos žolelių arbatos, kuri nuramins.

Vengti mėlynųjų ekranų bent 2 valandas prieš miegą.