



Rūpējies par savu miegu!

Publicēts pirms vairāk nekā 2 gadiem

Publicēts: 02.12.2022.

RŪPĒJIES PAR SAVU MIEGU!

KO NEDARĪT?

- ✓ neieturi apjomīgu maltīti neilgi pirms došanās pie miera
- ✓ nelieto elektroniskās ierīces 1 stundu pirms miega
- ✓ nelieto kofeīnu saturošus dzērienus 6 stundas pirms miega

KO DARĪT?

- ✓ dodies pastaigā
- ✓ izvēdini istabu
- ✓ nodrošini klusumu
- ✓ nodrošini komfortablu istabas temperatūru

Rūpējies par sava miega kvalitāti arī svētku un brīvdienu laikā!

Ko darīt pirms gulētiešanas?

- izvēdini istabu;
- dodies pastaigā;
- nodrošini klusumu;
- nodrošini komfortablu istabas temperatūru.

Ko nedarīt pirms gulētiešanas?

- neieturi apjomīgu maltīti neilgi pirms došanās pie miera;
- nelieto elektroniskās ierīces 1 stundu pirms miega;
- neskaties spriedzes, šausmu vai citas psiholoģiski negatīvi ietekmējošas filmas vai raidījumus;

nelieto kofeīnu saturošus dzērienus 6 stundas pirms miega.

Uzzini vairāk - https://www.spkc.gov.lv/sites/spkc/files/data_content/infografika_veseligs_miegs1_0.pdf

Saistītas tēmas

[Veselība](#)

<https://www.ropazi.lv/lv/jaunums/rupejies-par-savu-miegu>