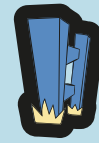
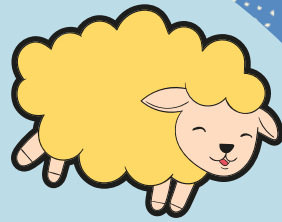
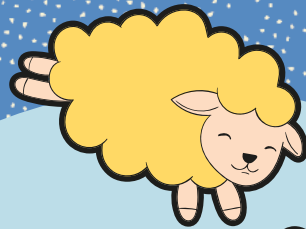
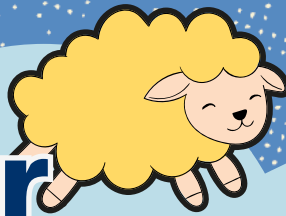


# Consells per agafar el son



## Redueix l'activitat

Dosifica l'energia per poder desconnectar física i mentalment. Evita l'ús de pantalles i la llum brillant durant la nit.



## Mantén uns horaris regulars

Respecta el rellotge del teu cos a l'hora d'anar-te'n a dormir i de llevar-te. Evita prioritzar altres activitats.



## Fes un sopar lleuger

Dues hores abans d'anar al llit. Evita la ingesta excessiva de líquids.



## Evita begudes estimulants

Com el te, cafè, refrescos amb cafeïna i el cacau. Beu llet calenta, infusió de til·la o valeriana.



## Adopta una postura relaxada

Perquè la columna quedi recta, dorm de costat, col·locant un coixí entre els genolls o panxa enlaire, amb el coixí sota els genolls.



## Envolta't d'un entorn segur

Escull una habitació fosca, silenciosa i de temperatura agradable. Fes servir el matalàs i el coixí adequats pel teu cos.



## Utilitza el llit només per dormir

Si no pots agafar el son, aixeca't i fes una activitat fins que et vinguin les ganes de dormir.

Les migdiades poden aportar energia, però si a la nit et costa agafar el son, limita'n la durada.

