

Spánok

Spánok je prirodzený proces, ktorý napomáha regenerácií duševných a telesných síl organizmu.

Na jeho blahodarne účinky zabúdame.

Pri nedostatku spánku sa tvorí tzv. spánkový dlh , ktorý spôsobuje:

- Ťažkosti s rozhodovaním, riešením problémov, pomalšie reakcie, mikrospánok
- Zvyšuje riziko obezity a cukrovky
- Riziko chorôb srdca, obličiek a vysokého tlaku

Doporučená dĺžka spánku

- | | |
|---------------------------|--------------|
| 1. Deti 6 – 12 rokov | 9 – 12 hodín |
| 2. Tínedžeri 13 -18 rokov | 8 – 10 hodín |
| 3. Dospelí 18+ rokov | 7 – 8 hodín |

Zdravý spánok

- Zlepšuje pamäť
- Ovplyvňuje kvalitu života
- Pomáha obmedzovať zápaly
- Zvyšuje kreativitu
- Zvyšuje výkonnosť
- Zlepšuje výsledky učenia
- Zostruje pozornosť
- Optimalizuje váhu
- Redukuje stres
- Napomáha eliminácii riziku nehôd
- Predchádza depresiám

Kratší spánok kratší život !!