

Dormir bé restaura la nostra ment



Dorm i descansa

Perquè quan dormim el nostre cervell està molt ocupat fent diferents funcions:



Emmagatzemant records i nous coneixements



Curant-se de lesions i augmentant la resposta immune



Activant el seu "cicle de rentat", en un procés d'eliminació governat pel sistema glinfàtic



Eliminant els productes de rebuig que s'acumulen durant el dia

Per aconseguir dormir millor,

podem tenir presents uns quants consells:



Tingueu una rutina. Seguiu un horari de son coherent



Parleu amb el metge/ssa si creieu que podeu tenir apnea del son



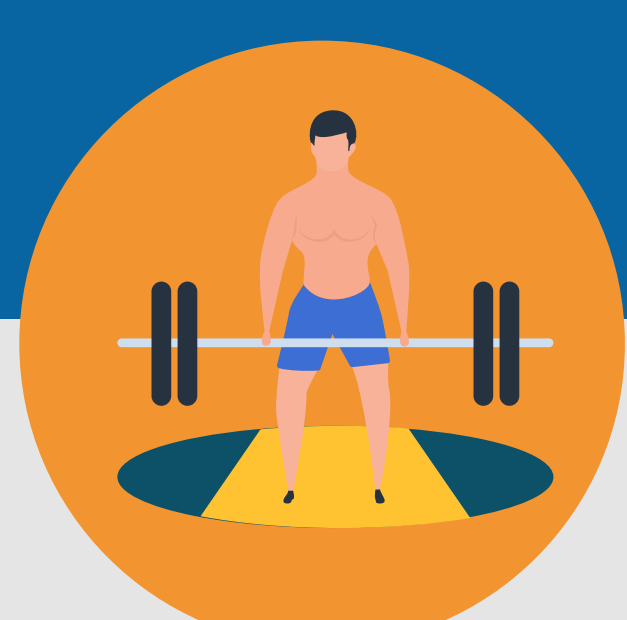
Crea un cicle de llum-fosc en el teu dormitori.



Eviteu la televisió, els lectors electrònics i les tauletes just abans d'anar a dormir.



Intenteu no consumir les begudes amb cafeïna al voltant de les 2 o 3 de la tarda.



Feu alguna cosa físicament activa o mentalment desafiant cada dia

Autoria: Grup d'hàbits saludables

Enllaç: <https://depts.washington.edu/mbwc/news/article/tips-for-brain-health-sleep>
Enllaç: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6595048/>

