Картка гігієни сну

8 звичок з науковим підґрунтям

- [ ] Встаю в той самий час щодня
- [ ] Ранкове світло 15–30 хв
- [ ] Кава — щонайменше за 8–9 год до сну
- [ ] Без алкоголю ввечері
- [ ] Екрани — за 30–60 хв до сну відкладено
- [ ] Спальня темна, тиха і прохолодна
- [ ] Рух протягом дня
- [ ] Ліжко — лише для сну

> Дорослим потрібно щонайменше 7 годин сну.