10 Receitas para o sono perfeito

escrito por Universo e Cultura

***Texto • Isis Gabriel* – Triada.com.br**

1 • O primeiro passo é conscientizar-se da importância do sono, porque só assim você não pensará que dormir é perda de tempo, mas uma necessidade vital, tão importante quanto comer e praticar exercícios físicos. Por isso, não sacrifique suas horas de sono em nome de outras atividades.

2 • Deite-se somente quando estiver com sono. Caso contrário, não insista. Ficar rolando na cama só gera mais ansiedade.

3 • Evite dormir com a TV ligada, já que o barulho e a luminosidade do aparelho impedem que você chegue à fase do sono profundo.

4 • Colchão e travesseiros não podem ser muito duros nem muito moles. A coluna e o pescoço devem ficar bem posicionados

5 • O sexo, além de aumentar a autoestima, libera hormônios que causam a sensação de bem-estar e relaxamento. Lembre-se disso!

6 • Faça alongamentos leves, como pequenas espreguiçadas e

movimentos de rotação do pescoço e de articulações (como dos tornozelos e dos pulsos). Esses movimentos suaves são capazes de relaxar o corpo.

7 • Crie um clima ao se deitar. Tome um banho morno, coloque uma música suave, acenda uma vela, misture umas gotinhas do óleo essencial de sua preferência com água e borrife no ambiente.

8 • Tomar um leite quentinho antes de dormir não faz parte apenas de um ritual gostoso. O leite contém o aminoácido triptofano, que é relaxante muscular e indutor natural do sono.

9 • Anote os horários de sono, veja a que horas você costuma dormir e despertar. Isso facilita a adaptação a uma rotina de sonos regulares.

10 • Por fim, não hesite em procurar um médico especialista em sono se você detectar problemas maiores para dormir. Não se automedique: a insônia crônica requer avaliação e tratamento profissional.