

Всемирный день сна – 17 марта

Всемирный день сна проводится ежегодно, в пятницу второй полной недели марта, в рамках проекта Всемирной организации здравоохранения по проблемам сна и здоровья.

В среднем, каждый человек проводит во сне треть своей жизни. Потеря всего лишь 4 часов сна ухудшает память, в 2 раза снижает реакцию. Нормальный сон – один из действенных способов профилактики сердечно-сосудистых и многих других заболеваний. Недосыпание не только снижает работоспособность, но и приводит к нервным расстройствам.

Для того чтобы выспаться, достаточно следовать нескольким простым правилам:

- не накапливайте периоды «недосыпа»;
- не принимайте перед сном алкоголь и кофеин-содержащие продукты;
- не засыпайте голодным или, наоборот, плотно поев.

Идеальная продолжительность сна взрослого человека составляет 7 – 8 часов в сутки.

Пусть этот день будет еще одним поводом уделить внимание своему сну, а, значит, и здоровью.

Приятного, здорового, полноценного сна!

МИАЦ