

# KAIP SALDŽIAI IŠSIMIEGOTI?

Miegas yra  
būtinąs geros  
sveikatos  
komponentas



## IŠMANIEJI TELEFONAI

Stenkis mažinti išmaniojo telefono ir / ar kitų elektroninių priemonių naudojimą prieš miegą. Jų naudojimas blogina miego kokybę.



## RAMINANČIOS VEIKLOS

Prieš miegą veiklas rinkis apgalvotai: ramunėlių arba levandų arbata, tyli, raminanti muzika ar mėgstama knyga gali atpalaiduoti ir sukurti teigiamą atmosferą miegui.



## FIZINIS AKTYVUMAS

Būk aktyvus! Užsiimk kasdien mažiausiai 60 minučių vidutinio ar didelio intensyvumo fizine veikla. Reguliarus fizinis aktyvumas turi teigiamos įtakos miego kokybei.



## SUBALANSUOTA MITYBA

Rinkis valgyti daug vaisių, daržovių, pilno grūdo produktų ir omega-3 riebiųjų rūgščių turinčių produktų. Subalansuota mityba gerina miegą ir mažina nuovargį.



## MIEGOJIMO APLINKA

Pasirūpink, jog ji būtų vėsi, tamsi, rami ir patogė. Nelaikyk toje erdvėje televizoriaus, telefono, planšetės ir kompiuterio. Jie gali trukdyti ir sukelti papildomą įtampą.



## REŽIMAS

Laikykis rytinio režimo – visuomet kelkis tuo pačiu metu ir stenkis nesnausti ar vėl iš naujo neužmigti.

