



Налагоди свій сон



Бонус від Ольги Озерної

Дисклеймер: ця інформація надається з освітніми цілями.

Як нутриціолог та коуч з питань здоров'я, я надаю підтримку в питаннях харчування та змін способу життя, але я не надаю медичних порад та не проводжу діагностику.

Щоразу, коли ви починаєте нову дієту чи протокол, завжди спочатку консультуйтеся зі своїм довіреним лікарем.

Olga Ozerna, Health & Nutrition Coach, olga@olgaozernawellness.com



Поради щодо використання цього гайду:

Мета цього гайду:

- Показати вам легкі можливості для покращення якості свого сну
- Допомогти створити покроковий план змін
- Підказати кроки, які допоможуть вам змінити свою щовечірню рутину та ставлення до сну так, щоб отримувати гарне відновлення щоночі та прокидатися бадьорою, свіжою та у гарному настрої - кожного ранку!

Як втілювати зміни щодо сну:

- Поставтеся до втілення змін як до гри. своєрідного експерименту - таке ставлення допоможе вам не завищувати очікування від себе та радіти навіть невеликим успіхам
- Оберіть на початку ті кроки, які виглядають найлегшими для втілення - або ж ті, які виглядають найбільш привабливими для вас
- Почніть з 1-2 змін і дайте собі хоча б пару тижнів на їх втілення та додавання до звичної щовечірньої рутини
- Коли ці зміни вже відчуються звичною частиною щоденної рутини, оберіть наступні 1-2 кроки та додавайте їх
- Продовжуйте, доки не втілите усі бажані зміни та не отримаєте **такий гарний сон, якого ви насправді варті!**

Ключі до якісного сну: пріорітети

Прийміть за правило: мій сон у мене в пріорітеті

- якщо для вас це незвична поведінка - проговоріть з близькими, що ви змінюєте свій режим. Попередьте, що тепер ваша нова норма - це лягати спати у такий-то час.

Дотримуйтеся регулярності:

- лягайте спати і вставайте щодня в один і той же час, включаючи вихідні.

Лягайте спати, коли ви втомлені та сонні:

- прислухайтеся до природних сигналів свого тіла, - та реагуйте на них. Найкраще, що ви можете зробити, коли ваше тіло просить сну увечері - це відразу лягти спати. І це секретний ключ до швидкого та легкого засинання.

Створіть емоційну тишу увечері:

- не дивіться та не читайте новини
- якщо хочете подивитись фільм - оберіть комедію або легкий детектив, жанри, які не передбачають інтенсивних переживань
- важливі рішення та розмови, які збуджують та нервують, краще планувати на першу половину дня, коли це лише є можливим

Гігієна сну: “сонна рутинна” увечері

Поступове уповільнення та стишення

- усвідомлено знижуйте темп своєї діяльності ближче до часу сну
- знайдіть свої активності, які вас заспокоюють та заземлюють - читання паперових книг або плетіння гачком, спокійна музика чи тихі розмови

Імітуйте захід сонця вдома

- перегляньте освітлення у вашому житлі, додайте більш тьмяного теплого світла, на яке ви зможете переключатися увечері

Увага до тіла:

- м'яка розтяжка чи повільні вправи з йоги допоможуть наситити тіло киснем та розслабити м'язи краще - а це допоможе легше заснути та краще спати
- тепла ванна з бішофітом (солями магнію), морською сіллю або ароматичними маслами також допомагає розслабитись

Цілющі звуки, щоб легше заснути:

- це можуть бути м'які медитації, йога нідра, звуки природи або ж тиха музика
- також добре працює білий шум

Гігієна сну: де і як ми спимо

Спальня - священне місце для сну та сексу!

В ідеалі, місце, де ми спимо, присвячене лише **сну та нашому інтимному життю.**

- Якщо можливо - то це окрема кімната для сну, якщо ж ні - оберігайте зону сну, відокремлюйте робоче місце чи місце дозвілля від цієї зони.

Ліжко має значення!

- Достатньо твердий (чи м'який) матрац, зручна подушка, приємна за вагою ковдра та приємна на дотик постіль - це не розкіш, а **необхідні умови для якісного сну.**

Впустіть свіже прохолодне повітря:

- Провітріть кімнату перед сном. Якість сну у прохолодній спальні набагато вища. Краще спати під теплою ковдрою, вдягнутій у милу піжаму, але в кімнаті, наповненій освіжаючим повітрям.

Запросіть темряву:

- Пригасіть світло ввечері, закрийте штори або жалюзі, щоб ваша спальня була темною.

Варто уникати у другій половині дня:

- кави та енергетиків, загалом напоїв з кофеїном
 - обережно з чорним чаєм та матча також!
- алкоголю, особливо солодкого
- промислових солодошів
- ультраперероблених продуктів та страв, що містять високоперероблені складники - наприклад:
 - вироби з білого борошна, навіть, якщо вони не солодкі
 - продукти, що містять доданий глутамат настрію
- важких страв, занадто жирних, або занадто великих за об'ємом
- занадто гострих страв
- їжі, яка у вас провокує здуття та газу
- їжі чи напоїв, які змушують бігати до туалету

А що ж варто їсти увечері:

Поживна та смачна вечеря за 2-4 години до сну

- має містити гарну порцію білку (розміром з вашу долоню, без пальців)
- додайте порцію овочів, досить легких, щоб не обтяжувати вас, і досить ситних, щоб створити відчуття ситості
- уникайте солодкої та занадто великої вечері, та страв з ультраперероблених складників

Приклади гарної вечері, яка підтримає синтез мелатоніну та створить приємну ситість:

- котлетки з індички + запечена картопля + квашена капуста
- гарячий салат із айсбергу з печінкою
- взимку - рагу з корнеплодів з улюбленим м'ясом
- запечена риба + шпинат, тушкований з вершками або зеленей салат

А на десерт можна:

- ківі та жменьку волоських горіхів
- домашні брауні з мигдалевого борошна та фініками у якості підсолоджувача
- плющену вівсянку з ягодами

Ранкова рутина теж впливає!

Природне світло з самого ранку

- з самого ранку, відразу після пробудження, варто подивитися на небо - природне світло, яке потрапляє нам в очі, стимулює синтез вітаміну D, який балансує мелатонін
- кращий рівень вітаміну D призводить до кращого рівню мелатоніну - а це покращує нам швидкість засинання та загальну якість сну

Тренування зранку

- тренування зранку чи вдень або ж прогулянки покращують загальну гормональну активність та сприяють більш глибокому розслабленню під час сну

Денний сон

- якщо ви втомилися і вам потрібно подрімати вдень, робіть це до 16:00 і обмежте його 20-30 хвилинами
- краще, якщо це буде радше медитація, аніж сон



Про мене:

- мама дуже активної одинадцятирічної дівчинки
- пройшла через досвід схуднення після пологів, паралельно змінивши свій стан та вирішивши проблеми дисбалансу цукру у крові, зниженої функції щитоподібної залози, післяпологової депресії та сильного виснаження
- навчаю жінок як надійно схуднути через створення власної стратегії харчування, оздоровлення життєвих звичок та зміну ставлення до себе

- працюю у форматі поєднання наукового підходу та персоналізованих коучінгових стратегій
- пропоную індивідуальний та груповий супровід змін
- записатися на безкоштовну зустріч-знайомство можна за ЦИМ ПОСИЛАННЯМ

