



# SPANJE ZA ZDRAVJE

Raziskave kažejo, da vse več ljudi  
premalo spi.

Brez učinkovitega spanca ni dobrega  
zdravja!



# NASVETI ZA BOLJŠI SPANEC

- meditacija (sproščanje)
- branje pred spanjem
- Izogibamo se modri svetlobi (elektronski zasloni) vsaj eno uro pred spanjem
- zadnji obrok pojemo 2 ure pred spanjem
- prezračimo in ohladimo sobo
- izogibamo se kofeinu

## ZAKAJ SPIMO

Spanje je bistvena funkcija, ki omogoča, da se telo in um napolnita.

Zdrav spanec pomaga telesu, da ostane zdravo in preprečuje bolezni. Brez zadostnega spanca možgani ne morejo pravilno delovati, kar lahko poslabša vaše sposobnosti koncentracije, jasnega razmišljanja in obdelave spominov.

IŠČE TE SREČA, UP TI JE DAN.  
NAŠEL JO BOŠ, KO NISI ZASPAN.