



## 4 passos que t'ajudaran a dormir millor



L'estrès, la incertesa, l'ús excessiu del mòbil...són només alguns dels factors que poden provocar insomni. **No dormir bé ens fa estar més irritables, ser menys productius i a la llarga ens pot acabar provocant problemes de concentració, entre altres.**

Per això és important que descansem les hores que ens fan falta i que establim una rutina que ens ajudi a agafar el son. L'expert en aquesta temàtica, **Neil Stanley, explica a The New York Post alguns passos que ens poden ajudar a dormir i que hem de començar 30 minuts abans de posar-nos al llit.**

```
[playbuzz](function(d,s,id){var js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=id;d.js.src='https://embed.ex.co/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);(document,'script','exco-sdk');
```

[/playbuzz]

### **Versió sense playbuzz**

30 minuts abans d'anar a dormir...

Acaba l'última activitat que estiguis fent i apunta't en una llibreta o al mòbil les coses importants que has de dur a terme l'endemà. S'ha demostrat que escriure les tasques pendents ens relaxa i



---

ens fa estar més tranquils.

25 minuts abans...

Deixa de banda el mòbil, la tablet o altres dispositius electrònics. La llum blava que emeten suprimeix l'alliberació de melatonina, l'hormona que regula el son. Per tant, és important que desconnectis.

20 minuts abans...

Fes-te una dutxa d'aigua calenta o, si no tens temps, renta't la cara. Fer-ho t'ajudarà a relaxar-te i farà que agafis el son més de pressa.

Els últims minuts...

Posa't al llit i procura pensar en les coses bones que t'han passat durant el dia o la setmana en comptes d'atabalar-te amb problemes. Donar voltes a un tema abans d'anar a dormir és una mala idea perquè genera estrès i pot provocar insomni.