



TENDÈNCIES | Redacció | Actualitzat el 16/02/2024 a les 11:40

El mètode definitiu per dormir bé a les nits

[inicentrareport]A aquestes alçades segur que ja saps que **descansar bé a les nits és imprescindible per tenir una bona salut mental, física i sexual.**

El doctor Dan Go ha desenvolupat un nou mètode per ajudar a totes les persones que pateixen insomni a agafar el son i es diu "**mètode 10-3-2-1**".

En què consisteix? Els números fan referència als **períodes de temps abans de dormir en els que hauries de deixar de fer determinades coses.**

Has de **deixar de prendre cafeïna 10 hores abans** d'anar a dormir.

Has d'**acabar de sopar unes 3 hores abans** d'anar a dormir, ja que és important haver fet la digestió.

Has de **deixar de beure líquid unes 2 hores abans** d'anar a dormir. Per què? Perquè beure molta aigua abans d'anar a dormir pot fer que et despertis a la nit amb ganes d'anar al lavabo.

Has de **deixar les pantalles 1 hora abans** d'anar a dormir. Intenta llegir un llibre, escriure, meditar... Fer quelcom que no impliqui estar davant d'una pantalla.

Prova-ho i explica'ns si t'ha funcionat!

[facentrareport]