



# КАК ПРАВИЛЬНО ЛОЖИТЬСЯ СПАТЬ



## Замерять сон 1,5-часовыми циклами

За один такой цикл тело человека проходит через все стадии сна, которые необходимы для восстановления организма.

Для взрослого человека оптимально спать 5 циклов.

Лучший способ  
высыпаться – установить  
для себя расписание:

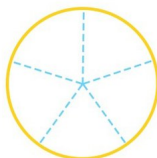


## КАК ПРАВИЛЬНО ЛОЖИТЬСЯ СПАТЬ



### Замерять сон 1,5-часовыми циклами

За один такой цикл тело человека проходит через все стадии сна, которые необходимы для восстановления организма. Для взрослого человека оптимально спать 5 циклов. Лучший способ выспаться – установить для себя расписание:



вставать в 6:30 – ложиться в 23:00;  
вставать в 7:00 – ложиться в 23:30;  
вставать в 8:00 – ложиться в 00:30;  
вставать в 9:00 – ложиться в 01:30.

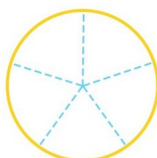
Если не получилось лечь в срок, лучше подождать 1,5 часа, так как всегда лучше проснуться в конце цикла, чем посередине.

## КАК ПРАВИЛЬНО ЛОЖИТЬСЯ СПАТЬ



### Замерять сон 1,5-часовыми циклами

За один такой цикл тело человека проходит через все стадии сна, которые необходимы для восстановления организма. Для взрослого человека оптимально спать 5 циклов. Лучший способ выспаться – установить для себя расписание:



вставать в 6:30 – ложиться в 23:00;  
вставать в 7:00 – ложиться в 23:30;  
вставать в 8:00 – ложиться в 00:30;  
вставать в 9:00 – ложиться в 01:30.

Если не получилось лечь в срок, лучше подождать 1,5 часа, так как всегда лучше проснуться в конце цикла, чем посередине.

Тэги: [для](#), [полезные](#), [советы](#), [сна](#), [идеального](#), [приемов](#), [приемов](#)