Regresa ao teu ritmo nocturno

Tempo estimado de lectura: 4 min 30 seg

Autor: **Xanela Aberta á Familia**



O corpo humano, como un reloxo interno, precisa tempo para adaptarse aos cambios. Despois dun verán marcado por horarios flexibles e unha maior liberdade, o noso organismo pode experimentar certa desorientación ao volver á rutina.

Como retomar a túa rutina de sono despois do verán?

- **Desconecta e reláxate**

  Evita as pantallas polo menos unha hora antes de durmir. A luz azul emitida por móbiles, tablets e ordenadores inhibe a produción de melatonina, a hormona que regula o sono. No seu lugar, opta por actividades relaxantes como ler un libro, tomar un baño ou practicar técnicas de respiración profunda. A meditación guiada tamén pode ser unha excelente ferramenta para acougar a mente e preparar o corpo para o descanso.

- **Crea un ambiente de sono**

  Converte a túa habitación nun oasis de tranquilidade. Utiliza cortinas opacas para bloquear a luz, mantén unha temperatura fresca e cómoda e elimina calquera fonte de ruído. Podes utilizar elementos como velas aromáticas, un humidificador ou sons relaxantes para crear un ambiente aínda máis acolledor. Recoméndase utilizar a cama para durmir, polo que non é conveniente permanecer espertos nela

durante longos períodos de tempo. Desta maneira obrigamos ao noso cerebro a asociar o dormitorio como un espazo exclusivo para o descanso e a relaxación.

- **Establece unha rutina nocturna**

  Crea unha rutina relaxante que axude ao teu corpo a interpretar que é hora de durmir. Podes incluír actividades como tomar unha ducha, ler un libro ou practicar estiramentos suaves. Recoméndase non realizar actividades estimulantes como traballar xusto antes de deitarte. O ideal é deitarse e erguerse á mesma hora, mantendo un horario regular de sono.

- **Coida a túa alimentación e realiza actividade física**

  Manter unha alimentación equilibrada e practicar exercicio regular durante o día, evitando actividades intensas xusto antes de deitarse, son fundamentais para un bo descanso. É recomendable evitar comidas copiosas e picantes antes de durmir e limita o consumo de cafeína.

- **Hidrátate**

  Bebe suficiente auga durante o día.

- **Evita as sestas prolongadas**

  Se necesitas descansar durante o día, as sestas non deberían exceder os 20-30 minutos. Sestas longas poden interferir co sono nocturno. Se resulta complicado conciliar o sono durante a noite, é mellor evitar durmir durante o día.

Ao seguir estes consellos, podemos favorecer un sono reparador e mellorar a calidade de vida en xeral.

