



better sleep better life



نصائح من أجل نوم صحي و مريح :

- كن نشيطا وممارس الرياضة أثناء النهار ولكن تجنب ممارسة الرياضة قبل النوم بساعتين على الأقل
- يجب أن يكون نومك فى غرفة خاصة بك
- يفضل أن تكون غرفة النوم الخاصة بك هادئة ونظيفة ومريحة ومظلمة
- اضبط درجة حرارة الغرفة حتى تكون باردة قليلا ومريحة
- لا تدخل الفراش لمشاهدة التلفزيون أو ما شابه ذلك لكن أدخل الفراش فقط للنوم
- من أجل نوم هادئ وعميق ينصح أن تأخذ حمام دافئ قبل النوم حتى يساعدك على الإسترخاء
- تجنب التدخين (النيكوتين) قبل النوم بساعة على الأقل
- ينصح بوجبة خفيفة قبل النوم (تجنب المأكولات الدسمة قبل النوم)
- بعض المأكولات والمشروبات قد تساعدك على النوم مثل (الكاموميل ، اللبن الدافئ ، الموز ، الخبز البلدى ، الفول ، الزبادى والجبن)
- تجنب المشروبات والمأكولات والأدوية التى تحتوى على مادة الكافيين (البيبسى ، القهوة ، النسكافيه ، الشيكولاتة ، ابيمول إكسترا ، بنادول إكسترا بعد الساعة الرابعة ظهرا)
- النوم أثناء النهار (القيلولة) يجعل النوم أثناء الليل أصعب
- إنتظم فى مواعيد نومك

٢ شارع الفيوم من شارع كليوباترا
هليوبوليس- القاهرة - ١٣٤١ مصر.
تليفون : ٢٢٩١ ٥٠٠٠٠ ، محمول : ٠١٢٢٩١ ٥٠٠٠٠

