

<b>Br</b>	<b>Higijena spavanja: osnovna pravila za dobar san</b>
<b>1</b>	Spavaj samo onoliko koliko ti je potrebno da se osjećaš odmoran i onda ustani iz kreveta
<b>2</b>	Idi u krevet samo kada si pospan
<b>3</b>	Imaj redoviti raspored spavanja
<b>4</b>	Izbjegavaj forsirano "na silu" spavanje
<b>5</b>	Koristi krevet samo za spavanje
<b>6</b>	Nemoj drijemati tijekom dana
<b>7</b>	Ustani iz kreveta ako ne možeš zaspati u roku od 20 minuta i otiđi u drugu sobu. Vrati se u krevet samo kada si pospan. Ponovi to onoliko puta koliko je potrebno tijekom noći
<b>8</b>	Podеси okoliš u spavaćoj sobi da ti bude ugodan
<b>9</b>	Postavi alarm da se probudiš u određeno vrijeme svakog jutra, uključujući i vikende
<b>10</b>	Redovito vježbaj u trajanju od najmanje 20 minuta, po mogućnosti 4 do 5 sati prije spavanja
<b>11</b>	Izbjegavaj kofeinske napitke nakon ručka
<b>12</b>	Izbjegavaj alkohol i pušenje nekoliko sati prije spavanja
<b>13</b>	Nemoj ići u krevet gladan
<b>14</b>	Izbjegavaj dugotrajnu uporabu svijetlećih ekrana (lap-top, tablet, mobitel) prije spavanja
<b>15</b>	Nemoj gledati televiziju, čitati, jesti ili brinuti dok si u krevetu