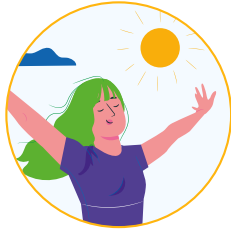


GESUND SCHLAFEN

SICH AUSSETZEN

Dem Tageslicht, besonders am Morgen, um die biologische Uhr zu regulieren



BEWEGEN

Regelmäßige körperliche Aktivität, diese aber mindestens 3 Stunden vor dem Schlafengehen einstellen



MÄSSIGEN

Den Konsum von Aufputschmitteln: Kaffee, Tee, Cola, Energydrinks ... vor allem nach 14 Uhr



EINHALTEN

Regelmäßige Aufsteh- und Zubettgehzeiten



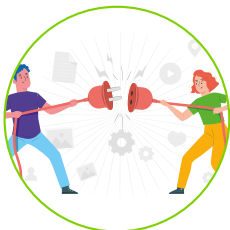
VERMEIDEN

Zu fette und schwer verdauliche Gerichte am Abend



ABSCHALTEN

Bildschirme mindestens eine Stunde vor dem Schlafengehen abschalten und bis zum nächsten Tag ausgeschaltet lassen



BEVORZUGEN

Eine ruhige Aktivität am Abend: sanfte Musik, Lesen, Entspannen ...



EINRICHTEN

Ein Zimmer, das den Schlaf fördert: Dunkelheit, Ruhe, 19 °C



NICHT VERWEILEN

Vor dem Schlafengehen nicht zu lange im Bett liegen, um die Assoziation Bett = Schlaf aufrechtzuerhalten



Agir pour
le Coeur
des Femmes

Women's Cardiovascular Healthcare Foundation

www.agirpourlecoeurdesfemmes.com