

نامي بعمق

عرّضي نفسك

لضوء النهار، وخاصة في الصباح، من أجل تنظيم الساعة البيولوجية



مارسي

نشاطاً بدنياً بشكل منتظم، ولكن أوقفه قبل النوم بثلاث ساعات على الأقل



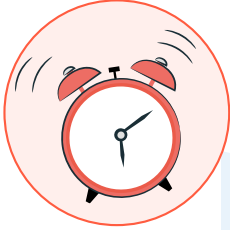
اعتدلي

في استهلاك المنبهات: القهوة والشاي والكولا ومشروبات الطاقة، وخاصة بعد الساعة الثانية بعد الظهر



احترمي

أوقات شروق الشمس العادية وغروبها



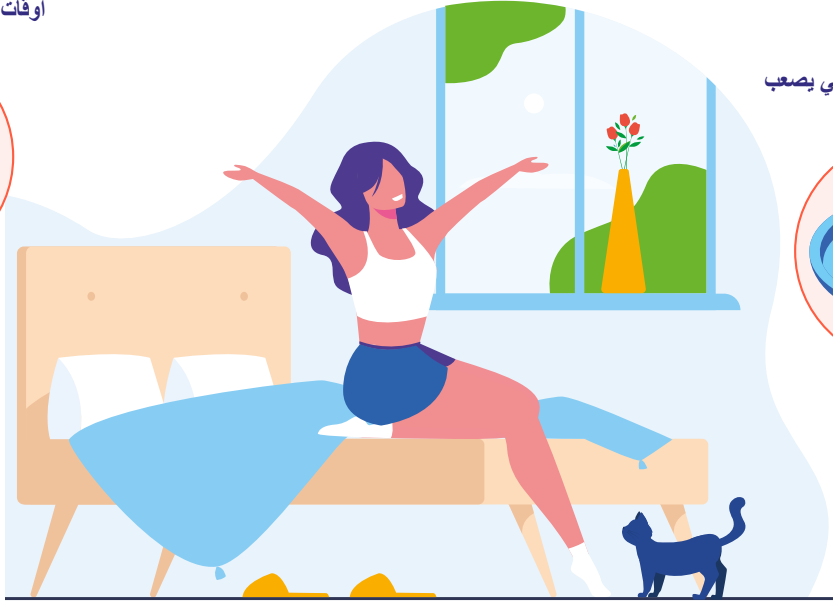
تجنبني

تناول الأطباق الدسمة جداً والتي يصعب هضمها في المساء



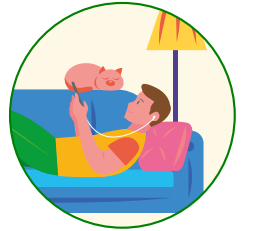
توقفي عن استخدام الهاتف

قبل ساعة على الأقل من موعد النوم واتركي الشاشات مغلقة طوال الليل



أعطِ الأولوية

للقيام بنشاط هادئ في المساء: موسيقى هادئة، قراءة، استرخاء...



قومي بتجهيز

غرفة نوم مواتية للنوم: تعميم وصمت ودرجة حرارة عند 19 درجة مئوية



لا نظلي

فترة طويلة في السرير قبل النوم، للحفاظ على العلاقة التي تربط بين السرير والنوم



Agir pour
le Cœur
des Femmes

Women's Cardiovascular Healthcare Foundation
مؤسسة رعاية القلب والأوعية الدموية للسيدات

www.agirpourlecoeurdesfemmes.com