قم بهذا الروتين لمدة 30 دقيقة في اليوم لنوم أفضل!

هناك الكثير من مشاكل النوم التي قد يعاني منها الفرد؛ منها صعوبة النومٍ او الأرق، او حتى صعوبة الاستيقاظ صباحاً. لذلك اذا سألت طبيباً مختص، قد يصف لك أدوية وعلاجات عدّة ستفيدك. ولكن اذا اردت ان تعالج نفسك بطريقة طبيعية، لا تحسّن نوعية نومك فحسب، بل نوعية حياتك وصحتك كلها، فاليك هذا الحلّ!

لا بد من انك سمعت بان التمارين الرياضية لها وقع استثنائي على صحتك، وذلك صحيح. ان ممارسة الرياضة، خاصة الركض، والسباحة، أو ركوب الدراجات، التي تحفز وتقوي القلب والرئتين، وتحسن استهلاك الجسم للأكسجين، تساهم مباشرة في تحسين نوعية النوم، وزيادة مدته، كما الحد من التوتر والقلق، والتخفيف من الأرق واضطرابات النوم الأخرى.

من جهة أخرى تزيد التمارينٍ الرياضية الوقت الذي يقضيه الفرد في النوم العميق، ويساعد أيضاً على تعزيز المناعة، ودعم صحة القلب، والتحكم بالتوتر والقلق.

ينصح بممارسة الرياضة قبل النوم، اذ ان شعور التعب التي ينتج عنها، سيشجعك الى النوم بعدها.