

# 5 ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО СНА

## ЛЕГКОСТЬ В ЖЕЛУДКЕ

не есть за 4 часа до сна

## ПОДГОТОВКА КО СНУ

ванна/чтение/прогулка

## УСЛОВИЯ В КОМНАТЕ:

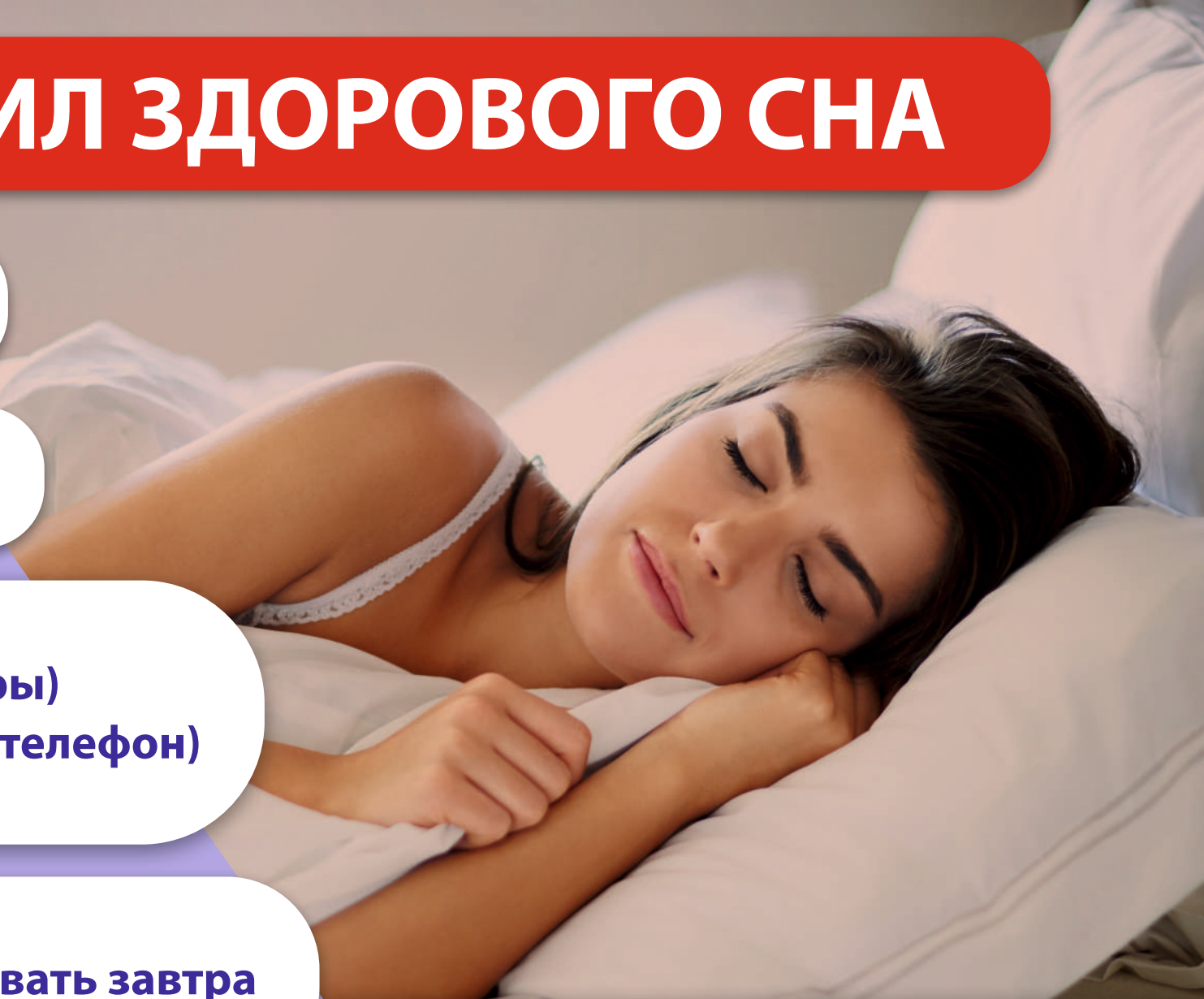
- темнота (плотные шторы)
- тишина (отключенный телефон)
- прохлада ( $t^{\circ}$  19-20 $^{\circ}$ C)

## РЕЖИМ:

- лечь сегодня, встать завтра
- сон не менее 7 часов

## ЗАПРЕТ НА ПОЛЬЗОВАНИЕ ГАДЖЕТАМИ

за 1 час до сна



Присоединяйтесь к группе  
«Будь здоров, Томск!»

