



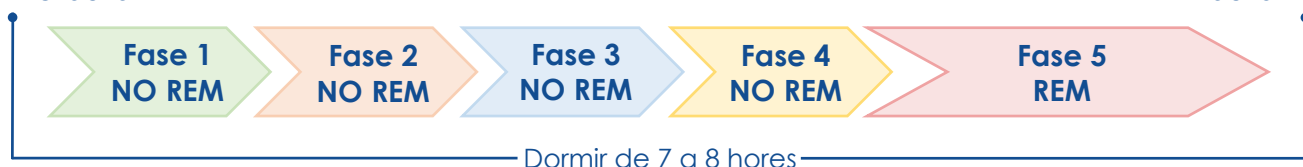
QUÈ PASSA QUAN DORMIM?

EL SON: el teu sistema de recuperació natural

FASES DE LA SON

Inici de la nit

Fi de la nit



- NO REM:** De l'anglès *Non-Rapid Eye Movement* (sense moviments oculars ràpids).
- REM:** De l'anglès *Rapid Eye Movement* (amb moviments oculars ràpids).

 Fase 1: NO REM Abans de dormir 1-5 min	- El cos continua en moviment mentre la ment va desconnectant - Cervell actiu amb plena atenció a l'entorn
 Fase 2: NO REM Son lleuger 1-7 min	- Transició entre la vigília i el son - Relaxació corporal i menor activitat cerebral
 Fase 3: NO REM Son lleuger 10-25 min	- S'allibera l'hormona del creixement - El cos es relaxa, disminueixen la temperatura, la freqüència cardíaca (FC) i la pressió arterial (PA)
 Fase 4: NO REM Son profund 10-30 min	- Reparació muscular i reforç del sistema immunitari - Ones cerebrals més lentes; és més difícil despertar-se
 Fase 5: REM Moviment ocular 5-10 min	- Cervell actiu, apareixen els somnis - Processa les emocions i consolida la memòria - Creativitat i equilibri emocional

PER QUÈ ÉS IMPORTANT QUE DORMIM ENTRE 7 I 8 HORES?

- ✓ Més bona la recuperació física.
- ✓ Més bona regulació de la gana.
- ✓ Més bona coordinació, reflexos i rendiment.
- ✓ Menys risc de lesions, sobrepès i fatiga mental.

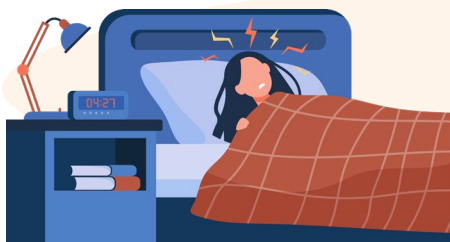




COM EL SON AFECTA LA TEVA SALUT

Dormir poc no és innocu

QUAN DORMS MALAMENT...



- Disminueix la concentració i l'atenció
- S'altera el metabolisme (més gana, més antulls per dolços)
- Augmenta el cortisol (estrès)
- Es redueix el son profund = recuperació muscular més dolenta
- Més risc de lesions i errors laborals

Exemple aplicat



Dormir 5 h equival, en reflexos, a prendre una copa d'alcohol abans de conduir.

EXERCICI I DESCANS: ALIATS (O ENEMICS)

Com l'exercici millora el teu somni

BENEFICIA SI...

- Càrdio moderat al matí/tarda.
- Força al matí.
- Mobilitat, ioga o estiraments al final del dia.
- Rutina regular 4–5 dies/setmana.

Beneficis

- ⊕ Colesterol
- ⊖ Serotonina
- ⊕ Son profund
- ⊕ Conciliar son

POT EMPITJORAR SI...

- Entrenament intens 2–3 h abans de dormir.
- Ús de pantalles o música estimulants després d'entrenar.
- Exposició a llum brillant a la nit.



Un estudi mostra que el **temps de recuperació del sistema nerviós** després d'un exercici intens **pot variar entre 2 i 5 hores**, depenent de la condició física i de la tolerància individual.