

PAUTES ALIMENTÀRIES I ESPORTIVES PER A AFAVORIR LA SON

1



ESTABLIR UNA RUTINA d'hàbits dietètics saludables i horaris de menjars regulars.

2



EVITAR SOPARS ABUNDANTS I TARDANS, així com la ingesta hídrica abundant en les hores prèvies a anar-se a dormir.

3



EVITAR EL CONSUM DE SUBSTÀNCIES ESTIMULANTS com l'alcohol, te, xocolata o el tabac les hores prèvies a anar a dormir, ja que poden afectar la qualitat d'aquest.

4



FIGAR-SE AL LLIT UNES DUES HORES MÉS TARD D'HAVER SOPAT, i evitar els aliments que produeixen flatulència (llegums), acidesa (espècies picants, alcohol...) o reflux (menjars grassos).

5



FER EXERCICI DE MANERA REGULAR pot millorar la qualitat de la son i ajudar a dormir tota la nit seguida.

6



ADOPTAR HORARIS REGULARS D'ENTRENAMENT (per a la pràctica esportiva), evitant-los almenys tres hores abans de dormir, ja que l'activació que genera pot afectar a la son.

7



EVITAR ENTRENAMENTS MOLT PRIMERENCS si s'ha passat una mala nit, ja que pot anar en detriment de la força muscular i del rendiment.

8



FER UNA MIGDIADA (20-30 min) havent dinat, és recomanable en el cas de tenir competicions esportives a la tarda-nit.

9



RESPECTAR LES HORES DE DESCANS NOCTURN, per a un descans muscular adequat després de l'activitat física, en adults entre 18-64 anys de 7-9 hores és el recomanat.

