

# 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.

