# 5 CÁCH GIÚP BẠN NGỦ NGON

Nhiều nghiên cứu cho thấy, cứ 4 người thì có 1 người mất ngủ hoặc khó ngủ. Có rất nhiều nguyên nhân khiến mất ngủ như các bệnh đau đầu, đau bụng, những căng thẳng và mệt mỏi của công việc, những lo toan… Vậy, làm thế nào để có một giấc ngủ ngon và s

Nhiều nghiên cứu cho thấy, cứ 4 người thì có 1 người mất ngủ hoặc khó ngủ. Có rất nhiều nguyên nhân khiến mất ngủ như các bệnh đau đầu, đau bụng, những căng thẳng và mệt mỏi của công việc, những lo toan… Vậy, làm thế nào để có một giấc ngủ ngon và sâu? Dưới đây là 5 gợi ý giúp bạn có giấc ngủ tốt hơn.

Vận động đều đặn mỗi ngày

Mỗi ngày chỉ cần 60 phút vận động hoặc tập thể dục, bạn sẽ cảm thấy thật sự thoải mái, và điều thật sự giúp bạn thấy hữu ích đó là bạn sẽ có một giấc ngủ sâu vào buổi tối. Những hoạt động mang tính lý tính ấy giúp bạn giảm stress, căng thẳng ban ngày, xua đi mệt mỏi để có thể giấc ngủ ngon nhất.

Tránh uống rượu hoặc các chất kích thích

Nhiều người nghĩ rằng rượu và thuốc sẽ giúp giảm căng thẳng và có thể ngủ tốt, nhưng sự thật là không phải như vậy. Thuốc và rượu là những thứ làm phá vỡ giấc ngủ của bạn, tăng sự thay đổi trong giấc ngủ, đặc biệt hay làm bạn bị thức giấc giữa đêm.

Luôn nghĩ đến một giấc ngủ ngon

Bất kể dù bạn có điều gì mệt mỏi, cũng tránh để lưu lại khi ngủ. Hãy gạt bỏ tất cả những căng thẳng về công việc, cũng như mọi điều về cuộc sống để có thể giúp bạn thư giãn đầu óc trước khi chuẩn bị vào giấc ngủ.

Lưu ý các thiết bị trong phòng ngủ sao cho phù hợp

Những thiết bị điện, những vật dụng trong phòng ngủ cũng là một yếu tố quyết định rất lớn đối với giấc ngủ của bạn. Nên để chúng ở một chế độ hợp lý, phù hợp với bạn.

Giữ thói quen đi ngủ có giờ giấc

Thực hiện thói quen đi ngủ đúng giờ. Hãy chọn cho mình một giờ đi ngủ nhất định, và thường xuyên giữ đúng giờ đó. Thường nên ngủ vào trước 23h và thức dậy vào lúc 6h.

Để có thể dễ dàng đi vào giấc ngủ, ngủ thật sâu, trước khi đi ngủ, bạn có thể nghĩ đến một điều gì đó tốt đẹp mà bạn đang có, hoặc đang mơ ước tới. Với 5 bí quyết nhỏ này, chắc chắn giúp bạn dễ ru mình ngủ và có một giấc ngủ thật ngon.