

1. Durma apenas o quanto você precisa para se sentir descansado no próximo dia.

Esticar o seu sono não é uma boa idéia. Dormir demais enfraquece a capacidade do sono de fazê-lo sentir-se renovado. Também atrapalha o seu “relógio biológico”. Se você dormir demais, é bem provável que tenha dificuldade de dormir na próxima noite.

2. Mantenha um horário regular de sono.

Manter um horário regular de sono significa ir dormir e acordar na mesma hora tanto durante a semana quanto nos finais de semana. Isso o ajudará a desenvolver um ritmo de sono regular.

3. Não fique tentando dormir

Isto apenas cria uma certa ansiedade, deixando-o mais acordado ainda. Levante da cama e faça alguma coisa diferente por um tempo. Volte à cama quando se sentir sonolento.

4. Reduza o barulho do seu quarto

Isso perturba seu sono, ou mesmo torná-lo mais leve sem que isso o acorde totalmente. Você deve procurar uma maneira de minimizar esses ruídos indesejáveis em seu quarto.

5. Reduza a claridade do seu quarto

Muita claridade pode prejudicar seu sono, pois reduz a produção de alguns hormônios que são imprescindíveis para uma boa qualidade de sono. Evite assistir televisão em excesso e ficar muito tempo em tablets e smartphones perto do horário de dormir.

6. Mantenha temperatura de seu quarto agradável para você

Um quarto muito quente ou frio pode perturbar ou interromper seu sono.

7. Não vá dormir com fome.

Um lanche leve antes de dormir pode ajudá-lo a dormir com mais facilidade, assim como previne que pontadas de fome o acordem durante a noite. Mas não coma demais antes de dormir. Indigestão também pode acordá-lo.

8. A noite, não beba líquidos com cafeína.

Mesmo que você não sinta, a cafeína do café, chá, refrigerantes tipo cola e dos chocolates podem perturbar o seu sono.

9. Evite fumar a noite

Embora o cigarro ajude a acalmar uma pessoa dependente de nicotina, ele também age como um estimulante que pode atrapalhar o sono.

10. Exercite-se todo dia

Exercícios regulares podem tornar o seu sono mais profundo. Exercícios ocasionais não apresentam muito efeito. Evite exercícios intensos a noite, próximo ao horário de deitar, o que poderá deixá-lo muito elétrico.

11. Tente ter uma vida ativa

O nível de atividade durante o dia influencia o seu ritmo de sono. Ficar ativo durante o dia e fazer coisas agradáveis podem ajudá-lo a dormir melhor.