



13 kroků pro lepší spánek

O tom, že je spánek důležitý, máš bez pochyby ponětí. Víš však, jak kvalitního spánku dosáhnout?

1 Pravidelnost

Každý den usínej a vstávej přibližně ve **stejný čas** v rozpětí 10–20 minut. Tělo si na pravidelné načasování **zvykne** a přizpůsobí tomu veškeré tělesné pochody.

Výsledek? Snadnější usínání, kvalitnější spánek a z postele se už nebudeš hrabat věčnost → vystřelíš z ní **plný energie**.

» Usínej každý večer přibližně ve stejný čas v rozmezí 10–20 minut.

» Vstávej každé ráno přibližně ve stejný čas v rozmezí 10–20 minut.



2 Slunce

Vstaň, **otevři okno** a alespoň na minutku **si vychutnej** sluneční paprsky.

Slunce tě nabije energií a podpoří večerní **vyplavení** hormonu spánku → **melatoninu [R]**.

Slunci se vystavuj (minimálně na minutu) i **během dne** – pokud jsi např. ve škole či v práci, sedni si co **nejblíže k oknu**, kde je intenzita osvětlení nejvyšší. Pokud okno **otevřeš**, je to ještě lepší!

» Po probuzení se **vystav Slunci (minimálně na 1 minutu) co největší plochou těla, bez brýlí, i když je zataženo.**

» **Během dne se pravidelně (každé 1-2 hodiny) vystavuj minimálně na 1 minutu Slunci.**



3 Pohyb



Pokud si dáš přes den pořádně **do těla**, budeš spát jak zabitej!
[R]

Každý den by tě mělo čekat min. **30 minut intenzivnější activity** (např. posilovna, fotbal, běh) nebo by si měl nachodit alespoň **10 000 kroků**.

Intenzivní fyzickou aktivitu ukonči ideálně s odstupem **2-3 hodin před** spánkem.

» Přes den se pořádně hýbej → dej si cílený trénink nebo ujdí min. **10 000 kroků**.

» **2-3 hodiny před** spánkem nepodstupuj intenzivní fyzickou aktivitu



4 Prostředí

V ložnici by si měl mít naprostou **tmu** (nevidíš obrysy nábytku → maska na spaní případně pomůže), **ticho** (špunty do uší se občas hodí) a **chladnější** prostředí (18-20°C)[R].

Před spaním si tedy místnost pořádně **vyvětrej**.

» Zajisti si v ložnici naprostou tmu.

» Ujisti se, že tě nebudí žádný hluk.

» V ložnici si před spaním pořádně **vyvětrej** → v chladu se spí mnohem lépe.



5 Pohodlí

Ujisti se, že spíš na **kvalitní matraci a polštáři**.

Není nic horšího, než když nemůžeš na špatné matraci a polštáři zaujmout tu správnou polohu. Ráno se tak budíš ještě více **rozlámaný** než před ulehnutím do postele.

» **Vyber si kvalitní matraci a polštář**



6 Suplementace

Mezi suplementy, které podpoří kvalitu tvého spánku patří:

- **Complex Magnesium [R]**: 2-3 kapsle 60-90 m. před spaním
- **L-theanin [R]**: 2 kapsle (200 mg) 60-90 m. před spaním
- **Ashwagandha [R]**: 1-2 kapsle 60-90 m. před spaním

Stresuješ se nebo jsi vyčerpaný sportovec? Tyhle suplementy jsou pro tebe jako dělané!

» Uklidni před spánkem tělo skrze kvalitní suplementaci - Hořčíku, L-theaninu a Ashwagandhy.



7 Červené brýle

Červené brýle blokuji **100%** modrého světla, kterému se chceš **90-120 minut** před spaním za každou cenu **vyhnout [R]**.

Proč? Protože modré světlo před spaním (televize, mobil, žárovky apod.) **narušuje kvalitu** spánku!

Červené brýle tě veškerého modrého světla zbaví!

Pokud chceš budget-friendly verzi tohoto tipu, ztlum si alespoň světla a na mobilu si nastav **červený filtr**.

» **90-120 minut před spaním si nasad' červené brýle VisionX nebo Neurospecs.**



8 Strava



Do postele neuléhej ani s **plným břichem** ani s pocitem **hladu**.

Pokud se najíš příliš brzy před spaním, jak trávení tak spánek neprobíhají optimálně.

Poslední jídlo dne časuj s odstupem **min. 2 hodiny** před ulehnutím do postele [R].

» **Poslední jídlo dne časuj s odstupem min. 2 hodiny před ulehnutím do postele**



9 Bylinné čaje

Nejen, že skvěle chutnají, ale čaj z **meduňky** [R] či **heřmánku** [R] tě skvěle uklidní a zrelaxuje.

Před spaním si připrav silný odvar a užij si příjemné **uvolnění**.

» 2-3 hodiny před spaním si připrav heřmánkový nebo meduňkový čaj.



10 Relaxace

Před spaním se **uklidni**, jedině tak si skutečně odpočineš.

Způsobů, kterými uklidníš tělo i mysl je spousta. Vybrat si můžeš např. z horké **koupele**, **četby** oblíbené knihy, **poslechu** podcastu či uklidňující hudby, času stráveného s **rodinou** či blízkými.

Vyzkoušej **dechová** cvičení, **meditaci** a ložnici si provoň esenciálními oleji z **levandule** či **vanilky** [R].

» Před spaním se pořádně uklidni



11 Alkohol

Vyvaruj se konzumaci **alkoholu, nikotinu a kofeinu**
Všechny 3 látky narušují
kvalitu tvého spánku.

Poslední dávku kofeinu časuj
s odstupem min. **6-10 hodin**
před ulehnutím do postele
[R].

Poslední sklenku alkoholu si
dej ideálně **s večeří** a
pamatuj na jednoduché
pravidlo → čím více alkoholu
si dáš a čím blíže ke spaní, tím
horší tvůj spánek bude [R].

Nikotin zvyšuje stresové
vypětí, a proto ho nechceš
konzumovat min. **60-90**
minut před spaním [R].

»» **Poslední dávku
kofeinu časuj s
odstupem min. 6-10
hodin před
ulehnutím do
postele**

»» **Poslední dávku
alkoholu si dej
ideálně s večeří**

»» **Poslední dávku
nikotinu dávej s
odstupem min. 60-
90 minut před
spánkem**



12 Deník

Každý den si před spaním otevři deník a napiš si **3-5 věcí**, které tě napadnou.

Mohou to být jakékoli **myšlenky**, věci co potřebuješ **udělat** nebo tvoje **nápady**.

Výsledek? Uklidnění mysli, abys mohl usínat s **čistou hlavou**.

» Každý den si před spaním zapiš, co tě zrovna napadne.



13 Délka

Neméně důležitá rada na závěr
→ na **délce** spánku záleží.

Čím více fyzicky **aktivní** jsi a
čím více **stresu** prožíváš, tím
více spánku si **zasloužíš**.

“Když já ale nemám čas!” →
Hloupost.

Pamatuj si - spánek **není**
přežitkem, ale naprostým
základem tvého zdraví. Nikdy si
z jeho délky neukrajuj!

Jsi sportovec nebo vytížený
manažer? Dopřej si klidně **9**
hodin spánku každou noc [R]!

» Každou noc spi
minimálně 8 hodin.
Čím více aktivní jsi,
tím více spánku
potřebuješ.





Když už víš jak na lepší spánek, zkus implementovat naše tipy a uvidíš, jak se ti bude nejen lépe usínat, ale i probouzet!

Můžeš nás u toho rovnou **označit na Instagramu** (**@complexbrandcz**) a **sdílet** PDF kámošům, kteří to ocení.

Pokud v PDF najdete chybu, či máte k článku jakoukoliv připomínku/zpětnou vazbu, napište nám e-mail info@officialcomplex.com. Díky zpětné vazbě můžeme tvorbu posunout opět na vyšší úroveň a poskytnout vám kvalitnější tvorbu. Děkujeme.

©Všechny výživové postupy a doporučení v PDF byly vytvořeny v souladu s odbornými poznatky a také na základě praktických zkušeností. Sepsané informace jsou pouze informativního charakteru a je na vlastním uvážení čtenáře, zda je bude aplikovat do svého životního stylu. Toto PDF není určeno k léčbě ani k diagnostice onemocnění a všechna doporučení by měla být konzultována s lékařem. Z praktického uplatnění informací a postupů nevyplývají pro autory PDF jakékoliv právní důsledky.

