

Règles d'or pour dormir



L'astuce repose sur des laps de temps associés à des activités à éviter avant le coucher.

10 : il convient de ne pas boire de café durant les 10 heures précédant le coucher. De quoi largement laisser le temps au corps d'évacuer la caféine et ses effets stimulants.

3 : pas de repas ni d'alcool 3 heures avant le coucher. Cela permet ainsi de limiter les inconforts.

2 : il est déconseillé de travailler dans les deux heures qui précèdent le coucher. On laisse notre cerveau se reposer.

1 : 1 heure avant d'aller dormir, on écarte toute source lumineuse provenant des écrans. Ainsi, les smartphone, télé, tablette, ordinateur... sont délaissés au profit d'un livre.

0 : correspond au nombre de fois où il faut appuyer sur le bouton snooze au réveil le matin.

From:

<https://www.abonnel.fr/> - **notes informatique & technologie**

Permanent link:

https://www.abonnel.fr/vie_pratique/regles-dor-pour-dormir

Last update: **2021/06/06 17:48**

