

Mon sommeil est une histoire de réussite !

Les 5 choses que je fais avant de dormir

1. J'aime prendre une douche très chaude le soir avant mon dîner. La chaleur, le soir aide à apaiser les articulations raides et à améliorer le sommeil. Les douches ou les bains chauds ont un effet calmant sur nous et peuvent même aider à réduire le stress et l'anxiété.
2. J'apprécie toujours les glucides avec mon dîner. Nous dormons mieux lorsque je mange des glucides le soir, car ils augmentent les niveaux de sérotonine, ce qui facilite le sommeil. J'essaie aussi de laisser au moins 120 minutes après avoir mangé avant d'aller au lit, c'est un grand défi pour moi, mais les bienfaits sont connus et reconnus.
3. Je tamise les lumières au minimum à partir de 20 heures environ. J'adore les bougies. Une de mes chansons préférées de Bob Marley s'appelle "Turn your lights down low" Ce n'est pas lié au sommeil, mais la chanson est tellement belle, que j'ai envie de la partager avec vous www.youtube.com/watch?v=JdPV4yO7LKQ
4. Je suis souvent au lit avant 22h30, dans une chambre fraîche et en hiver avec une bouillotte.
5. Je m'assure de faire de l'exercice pendant la journée et je m'expose à beaucoup de lumière du jour.

La partie la plus importante de tout cela est la cohérence.

Acquérir de bonnes habitudes qui me plaisent et auxquelles je peux m'accrocher.

Je vous souhaite une très bonne nuit !