Замучила бессонница – простые упражнения помогут избавиться от нее

Бессонница - проблема, с которой сталкивается сегодня все больше и больше людей. Как победить, этого не дающего отдохнуть врага? Национальный фонд сна в США после некоторых исследований решил опубликовать отчет. Там говорится про людей, которые перед сном занимаются умеренными нагрузками в течение 20 минут и от этого лучше и крепче спят. *Вывод,* к которому пришли ученые из этого исследовательского центра – *для хорошего сна требуется умеренная нагрузка.*

Те, кто принимал участие в исследовании, давали своему организму разного рода нагрузки перед сном ежедневно. Нагрузки делились:

* Умеренные
* Интенсивные
* Легкие

Была также группа, которая не выполняла никаких нагрузок. После сравнения их самочувствия и состояния здоровья выяснилось, что все кто выполнял любой вид нагрузки, спали очень хорошо и такая проблема, как бессонница их не беспокоила. Те, кто не занимался перед сном зарядкой, так и остались с плохим самочувствием и плохим сном.

Эти недавние исследования опровергли то мнение, которое было до недавнего времени у многих людей – зарядка перед сном не уместна и будет мешать заснуть, а после таких нагрузок вам будут сниться кошмары. Группы мужчин и женщин в течение двух недель тренировались и перед сном, и за три часа до него. Все они спали одинаково хорошо без побочных последствий. Даже те, кто в течение часа занимался на велотренажере за полчаса до сна – засыпали быстрее и спали крепче. Просыпались они бодрыми и полными сил.

*Если вас мучает бессонница, тогда спортивные упражнения перед сном помогут и вам*.