

Veselīga miega "BINGO"



Eju gulēt un ceļos vienā un tajā pašā laikā gan darba dienās, gan brīvdienās	Pirms gulētiešanas neēdu apjomīgas un sātīgas maltītes	Pirms gulētiešanas eju pastaigās, vannā, meditēju vai citādi relaksējoši pavadu laiku	Es cenšos nedomāt par darbu un/vai mācībām pirms iemigšanas
Pirms gulētiešanas izvēdinu istabu un izslēdzu gaismu	Nenodarbojos ar intensīvu fizisku slodzi pirms gulētiešanas	Miegam naktī atvēlu vecumam atbilstošu laiku	Nodarbojos ar aerobām fiziskajām aktivitātēm vismaz 30 minūtes dienā
Guļamistabā neēdu, nestrādāju, nemācos un neveicu citas darbības, kas neattiecas uz gulēšanu	BINGO! Diendusās cenšos negulēt ilgāk par 20 minūtēm	Dienā pēc iespējas vairāk laika pavadu dabiskajā dienasgaismā	Nelietoju elektroniskās ierīces vismaz stundu pirms gulētiešanas
Vismaz 4 stundas pirms gulētiešanas nelietoju kofeīnu saturošus produktus	Mans matracis un spilvens ir ērts, sega nav par plānu vai biezu	Man dienā ir viegli koncentrēties, jūtos labi, neesmu noguris un miegains	Manā guļamistabā ir komfortabla temperatūra

*Ja Tev **izdevās** nosvītrot visus laukus - BINGO, Tu esi darījis ļoti daudz, lai Tavs miegs būtu veselīgs!*

*Ja Tev **neizdevās** nosvītrot visus laukus, tad pievērs uzmanību nenosvītrototo ieteikumu pilnveidošanai savā miega režīmā un izmēģini izspēlēt šo spēli nākamajā mēnesī!*