



فواید روش ویم هوف

خواب راحت

یک استراحت خوب در شب تأثیر مستقیمی بر سلامت جسمی و روحی ما دارد. اگر شب ها خوب نخوابیم ، نمی توانیم در طول روز به حداکثر ظرفیت خود عمل کنیم. کمبود خواب تأثیر منفی شدیدی بر سطح انرژی ، احساسات و حتی بر وزن بدن ما دارد . تعدادی کار وجود دارد که می توانید انجام دهید تا بهتر بخوابید. تمرین روش ویم هوف یکی از آنهاست. افرادی که به روش ویم عمل می کنند اغلب گزارش می دهند که کیفیت خواب آنها بهبود یافته است و احساس می کنند که در طول روز انرژی بیشتری پیدا می کنند.

راه هایی برای بهبود کیفیت خواب به طور طبیعی

چندین روش برای بهبود کیفیت خواب به طور طبیعی وجود دارد. این کمک های طبیعی خواب می تواند به شما کمک کند بهتر بخوابید بدون نیاز به مصرف قرص خواب یا مکمل هایی مانند ملاتونین .

ریتم شبانه روزی خود را بهینه کنید . اگر خوابتان با چرخه خواب و بیدار شدن بدن تان هماهنگ شود ، بیشترین زمان خواب خود را خواهید داشت. چند کار وجود دارد که می توانید برای تحقق این امر انجام دهید. به عنوان مثال ، می توانید با رفتن به رختخواب و بیدار شدن از خواب در هر روز در یک زمان ، بدنتان را آماده کنید . هنگامی که در طول هفته خواب خود را از دست می دهید ، وسوسه انگیز است که با تعطیلات آخر هفته خواب خود را بدست آورید. با این حال ، بهتر است در طول روز به ریتم شبانه روزی عادی خود بپیوندید و با چرت زدن های کوتاه مدت ، خواب از دسته رفته خود را جبران کنید.

به طور منظم ورزش کنید . راه دیگر برای تحریک کیفیت خواب ، ورزش روزانه است. با ورزش ، بدن خود را تحریک می کنید تا به حالت عمیق تری از خواب برود. توصیه می شود تمرینات خود را چند ساعت قبل از خواب به پایان برسانید. از آنجا که ورزش تأثیرات زیادی بر بدن شما دارد مانند تغییر سطح هورمون ، دمای بدن و متابولیسم ، شما نمی خواهید که این اثرات با ریتم شبانه روزی شما تداخل داشته باشند.

رژیم خود را بهینه کنید . چیزهایی که در طول روز می خورید و می نوشید می تواند بر کیفیت خواب شما تأثیر بگذارد. موادی مانند کافئین و نیکوتین می توانند تأثیر منفی شدیدی بر نحوه خواب شبانه داشته باشند. توصیه می شود مصرف کافئین را بعد از صبح محدود کنید و از سیگار کشیدن در اواخر شب خودداری کنید. نکته دیگری که باید مراقب آن باشید ، وعده های غذایی سنگین در عصر است. بهتر است قبل از خواب شام خود را چند ساعت قبل از خواب میل کنید و قبل از خواب یک میان وعده سبک میل کنید.

مدیریت درست استرس . در طول روز ، اکثر ما با جستجوی تکانه های جدید و کار با چندین کار به طور هم زمان ، مغز خود را بیش از حد تحریک می کنیم. این باعث می شود در طول شب خارج شدن از "حالت کار" دشوار شود. به آن استرس یا اضطراب اضافه کنید ، و موارد فوق می تواند تأثیر منفی جدی بر کیفیت خواب شما بگذارد. وقتی این مسئله را تجربه کردید ، تعدادی از تکنیک های آرامش بخش می توانند به آرامش ذهن شما کمک کنند و به شما در خوابیدن کمک کند.

اتاق خواب خود را بهینه کنید . محیطی که در آن می خوابید تأثیر قابل توجهی در کیفیت خواب شما دارد. به عنوان مثال ، مهم است که اتاق خواب خود را تاریک ، خنک و آرام نگه دارید. برای کمک به ذهن شما در ارتباط اتاق خواب خود با خواب ، توصیه می شود تعداد فعالیت هایی که در اتاق خواب خود انجام می دهید را محدود کنید. بنابراین حواس پرتی ها مانند تلویزیون یا رایانه را حذف کنید. وقتی در رختخواب خود دراز کشیده اید و نمی توانید بخوابید ، به اتاق دیگری بروید و تا زمانی که خوابتان بگیرد ، کاری آرامبخش را انجام دهید .

قرار گرفتن در معرض نور. قرار گرفتن در معرض نور تأثیر عمیقی بر تولید ملاتونین دارد ، هورمونی که ریتم شبانه روزی شما را کنترل می کند. برای بهبود کیفیت خواب خود باید سعی کنید دوره هایی را که بدن خود را در معرض نور قرار می دهید تنظیم کنید. بهتر است در طول روز تا حد ممکن در معرض نور روشن قرار بگیرید. عصر ، این طور دیگری است. قرار گرفتن در معرض نور روشن در ساعات عصر را محدود کنید و از دستگاه هایی که نور مانند تلفن های هوشمند و تبلت ها تولید می کنند ، دور باشید.

تأثیر روش ویم هوف در خواب بهتر

روش ویم هوف روشی قدرتمند است که توسط "ویم هوف" مرد یخی " ساخته شده است. ویم با کمک روش خود توانست بیش از ۲۰ رکورد جهانی گینس را بشکند . کسانی که این روش را تمرین می کنند ، اثرات مثبتی را نشان می دهند که از تمرکز و انرژی بهتری برخوردار است ، تا کاهش استرس. این به نوبه خود تأثیر مثبتی بر کیفیت خواب شما دارد. هنگامی که خوابیدن در شب برای شما دشوار است ، روش ویم هوف ممکن است تمام چیزهایی باشد که برای کمک به شما در خوابیدن مانند کودک به شما کمک می کند.