



Проблеми зі сном можуть бути викликані браком споживання мінералів, а особливо магнію.

Науково доведено, що у людей з порушеними циклами сну його рівень в крові набагато нижчий від норми, оскільки магній є природнім релаксантом.

Магнієва олія **Dr. Magnesium** - це той продукт, який рекомендовано використовувати для швидкого підвищення рівня магнію в крові, що неодмінно вплине на покращення якості сну.

РОЛЬ МАГНІЮ ДЛЯ СНУ

Загальновідомим є факт, що поганий сон має негативний вплив на наше здоров'я. Тому для підтримання тіла в стані повного спокою необхідно вживати магній.

Даний мінерал забезпечує ефективну роботу гамма-аміномасляної кислоти (також відомої як GABA), медіатора рецепторів нервової системи та мелатоніну. Це допомагає мозку м'яко переключитись на підготовку до сну.

ДІТЯМ ПОТРІБЕН ЗДОРОВИЙ СОН!

Магній є необхідним фактором в керуванні циклами сну. Він відповідає за більше ніж 800 хімічних реакцій в організмі.

Серед дітей та підлітків в Україні більшість не отримують добової норми магнію. Скористайтеся часом перед сном, щоб дитина прийняла ванну, або зробить їй масаж з легким розчином магнієвої олії **Dr. Magnesium**, та почитайте книгу.

Обмежте використання смартфона, планшета, телевізора, комп'ютера та ігрових приставок за годину до сну.

Намагайтесь дотримуватися режиму та вкладати дітей спати в один і той же час.

Спальня повинна бути вільною від дратуючих факторів (телевізор та інші гаджети), прохолодною, тихою та затемненою.



MAGNESIUM OIL -
Магнієва олія Dr. Magnesium
100% натуральний засіб, який допомагає організму швидко ліквідувати дефіцит магнію та відновити якісний режим сну.



Сон - стан, який займає третину життя людини. Хороший відпочинок саме вночі дуже важливий для нашого здоров'я. Він захищає організм від фізичних та розумових перевантажень, підвищує загальну якість життя.

Але не всі вміють правильно організувати цей процес, тому відчують втому протягом усього дня.

Сон допомагає нам підтримувати нормальну вагу тіла та баланс гормонів, що також необхідно для контролю рівня цукру в крові.

Довгий та міцний сон покращує розумову діяльність та береже наше психічне здоров'я, захищає нас від стресу, перепадів настрою та депресії. А також допомагає концентруватися, швидко приймати рішення та запам'ятовувати велику кількість інформації.

Лікарі всього світу стурбовані тим, що люди не дотримуються здорового режиму сну.

Компанія **Dr. Magnesium** не залишається осторонь!

ПОРАДИ ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ СНУ

ОБЛАШТУЙТЕ СПАЛЬНЮ ПРАВИЛЬНО

Дехто з нас спить в приміщеннях, не призначених для відпочинку, що може бути причиною безсоння. По можливості уникайте перебування у Вашій спальні протягом активних годин (не використовуйте ліжко для роботи, перегляду ТВ, їжі або переговорів по телефону).

НАЛАШТУЙТЕ СВІЙ ЖИТТЄВИЙ РИТМ

Підтримуйте регулярний режим дня: встановіть графік прийому їжі, занять спортом та сну. Дотримуйтеся його. Краще вимкніть електронні пристрої за кілька годин до сну, відкладіть усі гаджети та почитайте книжку.

РУХ - ЦЕ ЖИТТЯ

Спорт та фізичні вправи обов'язково допоможуть Вам засинати швидко та спати міцно. Такі заняття не тільки втомлюють тіло, але й вивільняють напруження, що накопичується в м'язах.

ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ = ЗДОРОВИЙ СОН

Ідеальний раціон має включати в себе: молочні продукти, фрукти, горіхи, куряче м'ясо та крупи. Доведеться забути про жирне м'ясо, використання великої кількості приправ. Намагайтесь не їсти, не вживати алкоголь та кофеїн менше ніж за 3 години до сну.

КЕРУЙТЕ СВОЇМ СТРЕСОМ

Існує декілька технік для того, щоб позбутися тривоги та заспокоїти частоту серцебиття. До прикладу: покладіть праву руку на серце та прислухайтеся до його ритму. Зробіть глибокий вдих за 4 секунди, потім повільно видихайте. Повторюйте це кілька разів, доки не відчуєте сповільнення серцебиття.

РЕЛАКСАЦІЯ - ЯК МЕТОД ЛІКУВАННЯ

Навчіться розслабляти своє тіло. По черзі напружуйте окремі м'язи, наприклад, м'язи рук, ніг, сідниць; скорочуйте на 7-10 секунд, далі повільно розслабляйте, потім знов напружуйте. У той же час уявляйте напруженість м'язів, відчувши її зростання.

Відпустіть м'яз раптово та зробіть короткий відпочинок. Поступово переходьте до наступної групи м'язів. Не забувайте, що тіло в цей час має бути розслабленим, працює тільки один м'яз.

Міцний та здоровий сон є найголовнішим фактором щасливого життя.

Mg

Чому сон такий важливий?

7-9h

Дорослим необхідно від 7 до 9 годин для сну вночі

<7h

Дорослі, які сплять менше 7 годин на день, на 30% частіше страждають від надмірної ваги

02:00h
14:00h

Пікові години, коли ми відчуваємо себе найбільш стомленими

11h

Дітям від 4 до 6 років, потрібно 11 годин для сну

10h

Дітям від 6 до 12 років, потрібно 10 годин для сну

8-9h

Підліткам від 14 до 18 років потрібно 8-9 годин для сну.

Кожний третій українець страждає від безсоння.