



# 如何 睡得好?

白天曬曬太陽  
穩定生理時鐘

設鬧鐘養成規律的  
上下床時間  
每日睡滿7-8小時

睡前30分鐘  
不使用3C產品  
調整周遭光線







睡前兩小時  
不進行  
劇烈運動

睡前建議  
減少大量飲食  
或減少吃  
難消化食物







於晚上10-12點  
就寢  
避免隔天晚起  
略過早餐

睡前靜態活動  
冥想或放鬆訓練  
聽輕音樂

## 睡得好這麼棒 ...

-  穩定情緒
-  控制體重
-  增加抵抗力
-  提升專注力和記憶
-  增進反應力、創造力
-  提升學習及運動表現

## 睡不好竟然會 ...

-  易焦慮、憂鬱
-  導致肥胖
-  免疫力下降
-  注意力不足、記憶力變差
-  大腦反應變慢、精神不濟
-  易發生意外

