



4 DŮVODY PRO VÍCE SPÁNKU

Zlepšení koncentrace a produktivity

Dobrý spánek dokáže maximalizovat dovednosti při řešení problémů a zlepšit paměť. Ukázalo se, že špatný spánek zhoršuje mozkové funkce.



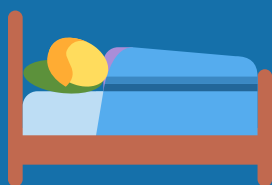
Více spánku znamená méně kalorií

Špatný spánek ovlivňuje produkci hormonů, které regulují chuť k jídlu. Ti, kteří mají dostatek spánku, mají tendenci přijímat méně kalorií než ti, kteří ho nemají.



Spánek posiluje imunitní systém

Spánek zlepšuje imunitní systém. Nedostatek spánku imunitní systém naopak oslabuje, čímž klesá naše odolnost vůči vnějšímu prostředí. To je důvod, proč lékaři při jakémkoliv onemocnění doporučují odpočinek a dostatek spánku.



Spánek zlepšuje fyzický výkon

Je prokázáno, že delší spánek působí na zlepšení mnoha aspektů sportovního a fyzického výkonu. Během spánku probíhá regenerace svalů, která je nezbytná pro jejich správnou funkci.

