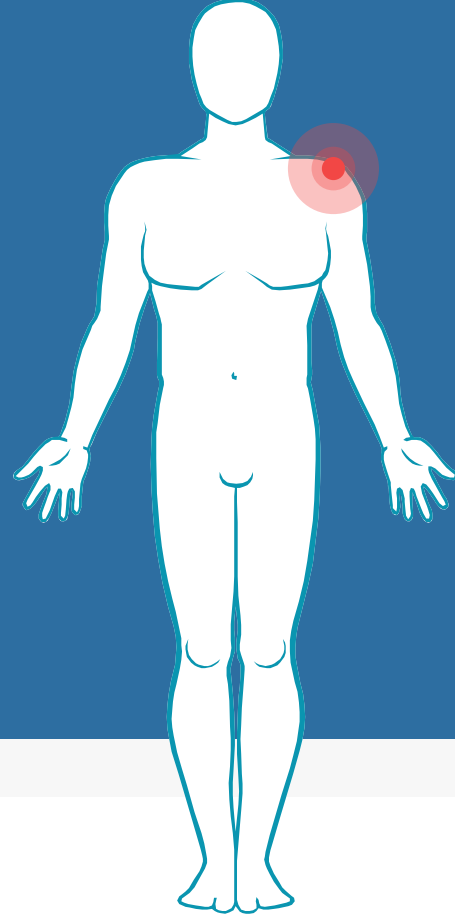


On-Call

Digitalni resurs

Zašto san je od vitalnog
značenja za zdrav život



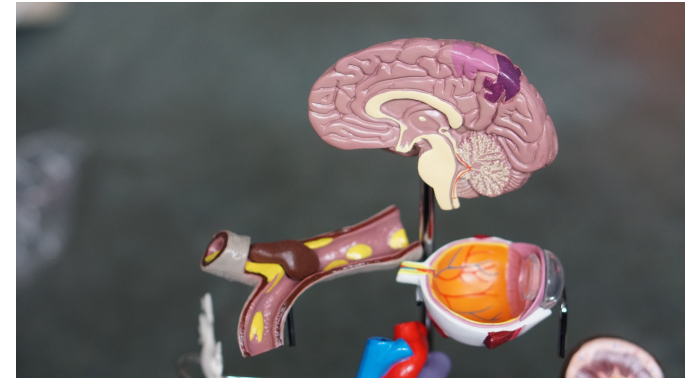
Prednosti sna

- Mozak odmara
- Tijelo se oporavlja
- Poboljšava se imunološki sustav
- Poboljšava se mentalna agilnost
- Pomaže u regulaciji težine
- Poboljšava se raspoloženje
- Smanjuje se razina depresije



Mozak se odmara

- Mozak se odmara
- To čini mnoge njegove funkcije učinkovitijima
- Stimulira funkcije mozga kao što su kreativnost i pamćenje



Tijelo se oporavlja

- Tijekom dubokog sna tijelo blokira sva osjetila.
- Otkucaji srca se usporavaju i disanje postaje opuštenije.
- Tijelo oslobađa hormon rasta koji uzrokuje obnavljanje tkiva.



Poboljšava se imunološki sustav

- Spavanje poboljšava imunološki sustav.
- Nedostatak sna uzrokuje stres koji ometa imunološki sustav, ostavljajući nas bespomoćne protiv bilo koje vanjske prijetnje.
- To je razlog zašto liječnici uvijek preporučuju odmor kod bilo koje bolesti.



Poboljšava se mentalna agilnost

- Određena količina sna može učiniti mozak oštrijim.
- Ova mentalna agilnost može biti vrlo korisna ako smo u situaciji u kojoj je potrebno donositi brze odluke.
- Na primjer, tijekom vožnje.



- Spavanje može stabilizirati težinu.
- Ljudi koji pate od nesanice mogu jesti više hrane jer im je potrebna dodatna energija.
- Dok spavamo ne možemo jesti tako da postoji dobar dio unutar svaka 24 sata gdje ne konzumiramo dodatne kalorije.



Poboljšava naše raspoloženje

- Nedostatak sna dovodi do toga da postajemo mrzovoljni.
- Spavanje će izbjeći ovo, što će dovesti do boljih društvenih odnosa.



Smanjuje depresiju

- Spavanje smanjuje razinu depresije jer opušteno tijelo proizvodi dva hormona koji suzbijaju hormone stresa (serotonina i melanina).
- Sve to uzrokuje da budemo sretniji tijekom dana.





Erasmus+

This project has been funded with support from the European Commission.
This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.