



LIVING WELL

BY



MANION

Sleep is important for not only our physical well-being, but also our mental health. If you're struggling with falling asleep and getting a good night's rest, try these four tips below.

Keep Moving

It's widely known that exercise is good for your health, but it's also great for helping you fall asleep! By incorporating some exercise into your day, you should be able to fall asleep faster and sleep more soundly. Try to avoid high-intensity activities right before bedtime, as our mind and body need time to settle post-exercise.

Keep It Light

Avoid eating large meals and heavy food in the evenings, especially before bed. Doing so overloads your digestive system and can affect your sleep pattern. If you're feeling peckish, have a light, healthy snack or warm beverage instead.

Start a Sleep Ritual

Incorporating a ritual is a great way to signal to the body that it's time for bed. Whether it be taking a bath, reading, or listening to relaxing music, find a routine that will train your body and mind for sleep.

Get Up

While it may seem counterproductive, if you find yourself lying awake at night, try getting up and doing a quiet activity such as reading, doing a puzzle, etc. (but keep clear of your phone, laptop, and other blue-light sources!). When you start to feel tired again, head back to bed.

Resources

- [Harvard Medical School | 8 secrets to a good night's sleep](#)
- [Mayo Clinic | Sleep tips: 6 steps to better sleep](#)



Le sommeil est important et non seulement pour notre bien-être physique mais également pour notre santé mentale. Si vous éprouvez de la difficulté à vous endormir et obtenir une bonne nuit de sommeil essayez les quatre conseils ci-bas afin de vous aider.

Bouger sans cesse

Il est généralement reconnu que l'exercice soit bon pour votre santé mais c'est également bon afin de vous aider à vous endormir ! En incorporant de

l'exercice lors de votre journée vous devriez pouvoir vous endormir plus rapidement ainsi que d'obtenir un sommeil plus profond. Essayez d'éviter les activités de grande intensité juste avant de vous coucher car votre esprit et votre corps ont besoin de temps pour récupérer à la suite de l'exercice.

Maintenez une légèreté

Évitez de gros mets et la nourriture dense en soirée et ce surtout avant l'heure du coucher. En mangeant ainsi votre système digestif sera surchargé et ceci risque d'affecter vos habitudes de sommeil. Si vous ressentez une fringale prenez, au lieu, un goûter léger et santé ou un breuvage chaud.

Débutez un rituel de sommeil

En incorporant un rituel de sommeil cela signale au corps qu'il est temps de se coucher. Que ce soit de prendre un bain, une période de lecture ou l'écoute de musique reposante, trouvez une routine qui entraînera votre corps et votre esprit au sommeil.

Levez-vous

Autant est-ce que cela puisse paraître contre-productif, si vous vous retrouvez éveillé en pleine nuit, essayez de vous lever et de faire une activité calme comme de la lecture, travailler à un casse-tête, etc. (assurez-vous de ne pas vous servir de votre téléphone intelligent, portable et autres sources de lumière bleue !). Lorsque vous vous sentez à nouveau fatigué, retournez à votre lit.

Ressources

- [Harvard Medical School | 8 secrets to a good night's sleep](#)
- [Mayo Clinic | Sleep tips: 6 steps to better sleep](#)

The Manion Living Well Team

www.manionwilkins.com