**Преимущества здорового сна**

Дневной сон – это не только для детей. Студенты показывают, что короткий сон после обеда - это также хорошо и для взрослых. Не нужно лениться, чтобы себя побалывать сном в дневное время. Короткий сон в середине дня может улучшать память, повышать продуктивность работы, поднимать ваше настроение, делать вас более внимательным и снижать стресс. Уютно устройтесь для полезного сна.

**Это может улучшить память**

Исследования показывают, что сон играет важную роль в хранении воспоминаний. Короткий сон помогает вам запомнить вещи выученные ранее днем так как, полноценный сон ночью. Дневной сон помогает не забывать вещи, как моторные умения, чувственное восприятие и вербальное общение тоже.

**Ты сможешь быть способеным проще соединять точки**

Не только возможность дремать помогает тебе помнить вещи которые ранее уже выучил, но и могла помочь твоему мозгу нарисовать связи между вещами, которые ты узнал. В одном исследовании, дремлющие легче собирать воедино информацию ранее полученную днем.

**Это поможет поднять твое настроение**

Если чувствуешь себя подавленным, попробуй подремать для поднятия духа. Дневной сон или даже просто час отдыха без сна, может улучшить мировозрение. Эксперты говорят, что расслабление когда лежишь или отдыхаешь поднимает настроение, заснешь ты или нет.

**Нужно больше сигналов? Дневной сон**

Если вы начали чувствовать кусочек сонливости после обеда, вы не одиноки. После обеденная борьба это нормально. Двадцать минуть подремать помогут тебе в битве с тяжелыми веками.

**Маленькие дневные сны приносят большие преимущества**

Десяти минутная короткая дремота может дать преимущество, но не спите тридцать минут или более чтоб не проснуться уставшим.

**Дневной сон лучше чем кофеин**

Если вы чувствете уставшим, но работа работа или учеба должна была сделана , вы лучше можете вздремнуть, чем пить кофе. В сравнении с кофеином, сон может приводить к улучшению памяти и обучению.

**Предстоит длинная ночь? Дневной сон поможет**

Если вы знаете что не сможете поспать ночью иил второе (из-за потушествия, например) лучше подготовиться сном заранее чем заряжаться с с помощью кофеина.

**Они могут снять стресс**

Если вы чувствете давление, сон может отпустить стресс и улучшает вашу иммунную систему. Эксперты считают, что тридцатиминутный сон помогает.

**Они хороши для вашего здоровья**

Сон может помочь даже вашему сердцу. Исследования показали, что человек который спал от 45 до 60 минут имел низкое артериальное давление после пережитого стресса. Поэтому, сон может помочь вашему телу восстановиться после напряженной ситуации.

**Сны могут помогать вам спать лучшее ночью**

Хотя это может казаться нелогичным, говорят сон в течении дня может помочь пожилым людям улучшить ночьной сон. Исследования показывают, что тридцатиминутный сон между часом и тремя дня совмещенный с умеренными физическими упражнениями, такие как ходьба или растяжка вчером, помогают улучшить сон ночью. Ментальное и физическое здоровье также может улучшиться.