**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 сохранении воспоминаний. Короткий сон помогает вам запомнить вещи, выученные ранее днем также как, полноценный сон ночью. Дневной сон помогает не забывать вещи, такие как моторные умения, чувственное восприятие и также вербальное общение.

**Ты сможешь быть способеным проще находить закономерности**

Не только возможность дремать помогает тебе помнить вещи которые ранее уже выучил, но и могла помочь твоему мозгу нарисовать связи между вещами, о которых ты узнал. В одном исследовании, дремлющим легче собирать воедино информацию, которую они получили ранее 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 отдых, когда лежишь или отдыхаешь, поднимает настроение, заснешь ты при этом 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 дают большие преимущества**

Десяти минутная короткая дремота может дать преимущество, но не спите тридцать минут или более, чтоб не проснуться уставшим. Та сонливость, которую вы можете почувствовать после дневного сна говорит об инерции сна. Чем дольше ты спишь, тем больше вероятность что ты это почувствуешь. Чем это хуже, тем больше времени вам понадобится проснуться и вернуться обратно к работе.

**Дневной сон лучше чем кофеин**

Если вы чувствете уставшим, но работа или учеба должна быть сделана, вы лучше вздремните, чем выпить кофе. В сравнении с кофеином, сон может приводить к улучшению памяти и способности к обучению.

**Предстоит длинная ночь? Дневной сон поможет**

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

**Они могут снять стресс**

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

**Они хороши для вашего сердца**

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 помочь вам спать лучшее ночью**

Хотя это может показаться нелогичным, но говорят, что сон в течении дня может помочь пожилым людям улучшить сон ночью. 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.