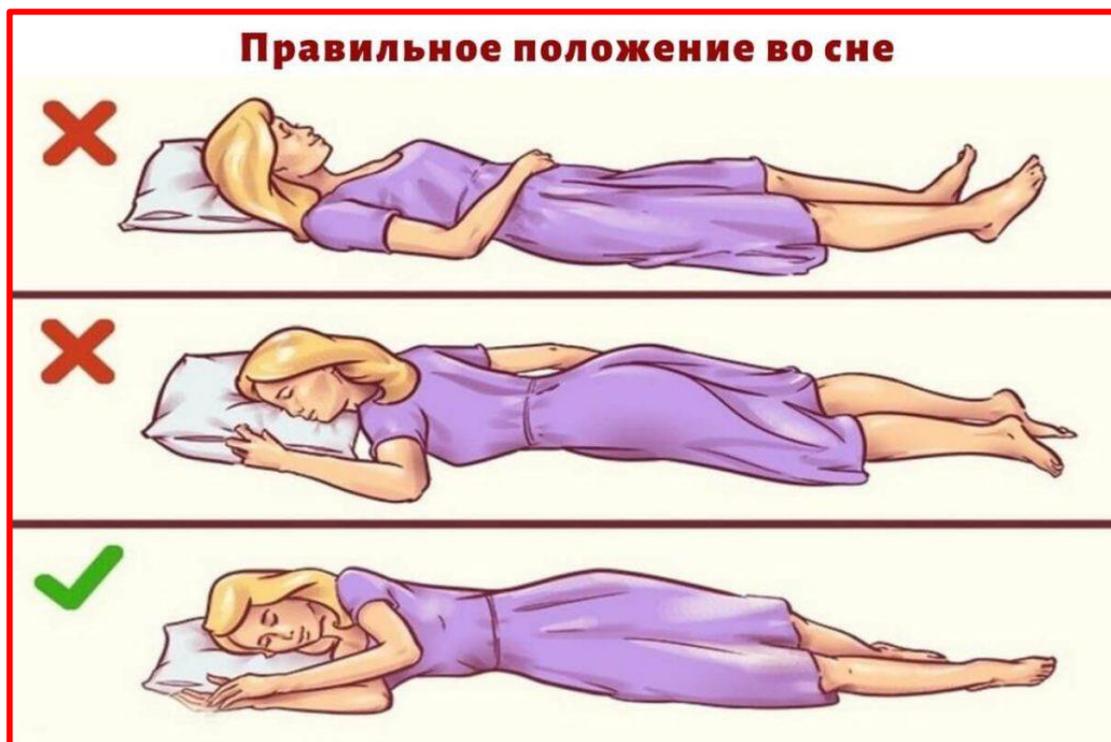


СЛАДКИЙ И ЗДОРОВЫЙ СОН - ПРАВИЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ ТЕЛА ВО СНЕ



Советы, которые помогут забыть о болях в голове и шее, и всегда высыпаться:

- ✚ Подушку важно положить прямо горизонтально.
- ✚ Положение, в котором вы читаете книгу, не подходит для сна.
- ✚ Нельзя класть плечи на подушку. Подушка должна находиться под затылком.
- ✚ Если вы лежите на спине, ваша голова должна находиться на подушке, а края подушки над плечами (чтобы плечи лежали на матрасе) - тогда голова провалится в образовавшуюся ямку в подушке и сохранится правильный изгиб шеи.
- ✚ Если вы спите на боку, тогда плечо должно лежать на матрасе, а голова - на подушке.
- ✚ Наполнитель подушки должен содержать холофайбер или полиэфирное волокно, которые обеспечивают упругость и сохраняют форму подушки.
- ✚ Подушки на молнии позволяют извлечь часть наполнителя и, таким образом, регулировать её высоту в зависимости от размеров вашего плеча.
- ✚ Ортопедические подушки (в том числе гречишные) также сохраняют физиологический изгиб. Но! Они противопоказаны при болях в шее и головных болях. Сначала вылечите шею, а потом пользуйтесь такими подушками.

КОМФОРТНЫЙ И ЗДОРОВЫЙ СОН ЗАВИСИТ ОТ РАЗЛИЧНЫХ ФАКТОРОВ: КАЧЕСТВА МАТРАСА И ПОДУШКИ, ПОЛОЖЕНИЯ ТЕЛА, РЕЖИМА, ОБЩЕГО ВРЕМЕНИ ОТДЫХА И Т.Д.