

5 vinkkiä urheilijan hyvään uneen

1 NUKU RIITTÄVÄSTI

Nuoren urheilijan tulisi nukkua yli 8 h / vrk. Testaa nukutko tarpeeksi lisäämällä unta 0,5–1 h / vrk. Huomaat eron parin viikon kuluessa.



4 SYÖ KUNNON ATERIA ILLALLA

Terveellinen ja säännöllinen ruokailu edistää hyvää vireystilaa päivisin ja siten myös nukkumista. Riittävä ravinnonsaanti helpottaa nukahtamista ja pitää kylläisenä aamuun asti.

2 PIDÄ YLLÄ SÄÄNNÖLLISTÄ UNIRYTMIÄ

Jo 2–3 vuorokauden epäsäännöllinen uni heikentää hermostollisia, hormonaalisia ja immunologisia toimintoja.

5 RAUHOITA ILTA JA RAJOITA KOFEIININ KÄYTTÖÄ

Sulje televisio ja älylaitteet viimeistään tuntia ennen nukkumaanmenoa. Kofeiinia sisältäviä tuotteita ei kannata nauttia iltakuuden jälkeen.

3 AJOITA TREENIT

Suunnittele kovat harjoitukset aamupäivään tai päivälle. Jos mahdollista, vältä kovatehoista urheilua iltakuuden jälkeen.



HYVÄN JA RIITTÄVÄN UNEN MERKKEJÄ:

- Nukahtaminen 30 minuutin sisällä nukkumaanmenosta.
- Yhtäjaksoinen yöuni, joka voi sisältää heräämisiä, mutta uudelleen nukahtaminen ei ole vaikeaa.
- Levännyt ja virkeä olo useimpina aamuina viikosta.