

چک لیست اجرایی: 😴 7 علت خستگی پس از بیدار شدن از خواب + راهکار

☐ توقف اسنوز (Snooze)

چرت زدن مجدد، چرخه خواب را ناقص و خستگی را تشدید می‌کند.

اقدام: قرار دادن گوشی در فاصله‌ای دورتر از تخت خواب.

☐ تنظیم چرخه خواب

بیدار شدن در فاز خواب عمیق باعث اینرسی خواب می‌شود.

اقدام: استفاده از برنامه‌های هوشمند بیداری (مثل Sleep Cycle).

☐ تامین آب بدن (هیدراتاسیون)

کم‌آبی خفیف طی خواب شب، یکی از عوامل اصلی افت انرژی است.

اقدام: نوشیدن یک لیوان آب ولرم بلافاصله پس از بیدار شدن.

☐ مدیریت نور صبحگاهی

تاریکی صبحگاهی مانع توقف ترشح ملاتونین (هورمون خواب) می‌شود.

اقدام: کنار زدن پرده‌ها بلافاصله پس از بیداری برای دریافت نور طبیعی.

☐ بهینه‌سازی دمای اتاق

گرمای زیاد، فرآیند طبیعی تنظیم حرارتی بدن در خواب را مختل می‌کند.

اقدام: تنظیم دمای اتاق روی حالت خنک (حدود ۱۸ تا ۲۰ درجه).

☐ کنترل کافئین شبانه

مصرف قهوه در شب، کیفیت خواب موج آرام را کاهش می‌دهد.

اقدام: قطع مصرف هرگونه نوشیدنی کافئین‌دار حداقل ۶ ساعت قبل از خواب.

امتیاز من: از ۶ | تاریخ اجرا: / /

شروع تسلط بر موضوع

پیشنهاد ویژه: دوره جامع سحرخیزی

خوابی عمیق و صبحی پرانرژی را با اصول علمی تجربه کنید.



امیرحسین حامدی / نویسنده، پژوهشگر، سخنران، کارآفرین و مدیر وبسایت بهارمن



آپارات

یوتیوب

اینستاگرام

تلگرام

ایتا

بله

تماس و واتس‌اپ: 09963044007

طراحی شده توسط بهارمن | امیرحسین حامدی ❤️