

Jak se vyspat z bujarého silvestrovského hodování?

Konec roku 2015 se neúprosně blíží a s ním také silvestrovské oslavy a vítání nového roku. Tradiční součástí novoročních večírků je přípitek sklenkou dobrého sektu, který se však mnohdy může lehce zvrtnout. Jak vyžrát na ranní kocovinu a jak si po silvestrovských oslavách co nejlépe odpočinout? Přečtěte si naše silvestrovské sedmero kvalitního spánku a dozvíte se jak na to!

Doplňujte vitaminy

Během popíjení alkoholických nápojů je náš organismus ochuzován o potřebné vitaminy. Díky tomuto se pak druhý den po probuzení necítíme úplně ve své kůži. Právě proto je vhodné před samotnou konzumací alkoholu a také těsně před spánkem doplnit vitaminy C a B, které organismu dodají potřebnou hladinu prospěšných látek.

Pijte vodu

Alkohol výrazně přispívá rovněž k dehydrataci organismu, proto byste v průběhu silvestrovských oslav neměli zapomínat také na nealkoholické nápoje. Před samotným spánkem pak vypijte sklenici vody, nejlépe minerální, která doplní alespoň část tekutin a minerálních látek, jež jste během dlouhé noci ztratili.

Kvalitní spánek

Po probdělé noci je nejlepším lékem pořádný spánek, který pomůže zregenerovat silvestrovskými oslavami znavené buňky. Nechte své tělo odpočinout a dopřejte si dlouhý spánek v pohodlné posteli, měkkém povlečení a daleko od jakéhokoli ruchu.

Čerstvý vzduch

Aby byl váš spánek dostatečně kvalitní a cítili jste se co nejlépe, tak před spaním místnost pořádně vyvětrejte. Čerstvý vzduch dokáže divy.

Zamaskujte se!

Masky na spaní vám pomohou usnout v případě, že jdete spát až za světla. Dokonale vám zakryjí oči a vy se můžete nerušeně oddávat zaslouženému odpočinku. Velmi vhodné jsou například masky na spaní od společnosti Sleep Centrum obsahující šest vrstev, jež dokonale brání proniknutí světla.

Cool pack pro dokonalý vzhled

Málokdo se asi ráno po večírku cítí atraktivně, a proto hledáme způsoby, jak být co nejdříve zase fit a vypadat skvěle. Jedním z řešení může být chladivá gelová část spací masky Sleep centrum, která nechá odpočinout vašim očím, pomůže eliminovat nežádoucí kruhy pod očima a vy budete vypadat, jako byste ani na žádné silvestrovské oslavě nebyli.

Po probuzení

Po kvalitním spánku si pak už jen dejte osvěžující sprchu a poctivý hovězí vývar, ať nový rok začnete svěží, odpočatí a plní energie.

- KONEC –

O společnosti Sleep Centrum

Společnost Sleep Centrum poskytuje kompletní sortiment výrobků pro zajištění zdravého spaní a kvalitního odpočinku. Specializuje se na prodej matrací, postelí, lamelových roštů a doplňků do ložnice od prověřených evropských i tuzemských výrobců – Hilding, Tempur, Ahorn, BMB, Daydream. Sleep Centrum je výhradním dovozcem matrací italské značky FlexyFlex na český trh. Ve svém portfoliu nabízí také privátní značku matrací Sleep Centrum. Více informací naleznete na stránce <http://www.sleepcentrum.cz/>.

Kontakt pro média:

Nikol Černá, Weber Shandwick, +420 724 724 293, ncerna@webershandwick.cz