

# PRIROČNIK

## ZA OPTIMIZACIJO SPANJA

Spanje je eno najmočnejših orodij za izboljšanje zdravja, videza in duševnega počutja. Podpira skoraj vsako funkcijo telesa, zato je ključno za optimalno delovanje v vsakdanjem življenju. Tukaj je, kako lahko izkoristiš njegov preobrazbeni potencial in uvedeš preverjene, z dokazi podprte strategije za izboljšanje svojega spanja.

## Je spanec pomemben?



### Zdravstvene koristi spanja

- Izboljšuje spomin, ustvarjalnost in inteligenco.
- Povečuje telesno pripravljenost, pomaga ohranjati vitkost in zmanjšuje željo po hrani.
- Zmanjšuje tveganje za raka, demenco, bolezni srca, možgansko kap in sladkorno bolezen.
- Izboljšuje razpoloženje ter zmanjšuje depresijo in anksioznost.
- Krepi imunski sistem in pomaga preprečevati prehlade ter gripo.

### Posledice pomanjkanja spanja

- Vodi do **povečanja telesne teže**, zlasti v predelu trebuha, zaradi:
  - povišanega kortizola (stresnega hormona).
  - zmanjšane delovanja hormonov, ki uravnavajo presnovo (leptin, ščitnični hormoni).
  - povečanega grelina (hormona lakote), kar vodi v prenajedanje.
- Zmanjšuje produktivnost, nadzor nad impulzi in sposobnost odločanja.
- Negativno vpliva na zdravje črevesja, toleranco za glukozo in čustveno stabilnost.

## Z dokazi podprta orodja za boljše spanje

### #1 Doslednost je ključna

#### Zakaj je to pomembno?:

- Vsakodnevno odhajanje v posteljo in prebujanje ob isti uri pomaga vzpostaviti cirkadiani ritem, kar telesu daje občutek varnosti in spodbuja globlji, kakovostnejši spanec.
- **Navodila:**
  - Določi si stalno uro odhoda v posteljo, idealno med 21:30 in 22:45.
  - Vzpostavi pomirjujočo večerno rutino, ki bo pomagala živčnemu sistemu preiti v stanje umirjenosti.
  - Ne ostajaj buden po prvem valu zaspanosti, saj lahko to sproži porast kortizola.

### #2 Dnevne strategije za boljše spanje

- **Vaje:**
  - Vsak dan se gibaj, saj to podpira globok in kakovosten spanec.
  - Preizkusi jutranjo ali večerno vadbo in ugotovi, kaj tvojemu telesu najbolj ustreza.
- **Jutranja svetloba:**
  - Po prebujanju preživi 5-10 minut na prostem, da uravnaš svoj cikel spanja in budnosti.
- **Kofein:**
  - Izogibaj se kofeinu 8-10 ur pred spanjem.
  - Če kofein moti tvoj spanec ali povečuje tesnobo, razmisli o brezkofeinski alternativni.
- **Kontrola temperature:**
  - Vzdržuj sobno temperaturo na 18°C.
  - Uporabljalj večplastne odeje ali hladilne podloge, če se ponoči pogosto pregrevaš.

# PRIROČNIK

ZA OPTIMIZACIJO SPANJA

## Z dokazi podprta orodja za boljše spanje

### #3 Večerne prakse za umirjanje

- **Produkcija melatonina:**
  - Izogibaj se modri svetlobi (zaslonom) vsaj 1 uro pred spanjem.
  - Uporablaj zatemnitvene zavese, spalno masko ali nočne lučke s toplim odtenkom svetlobe.
- **Stabilnost sladkorja v krvi:**
  - Pred spanjem si privoščiš manjši prigrizek z beljakovinami ali zdravimi maščobami (npr. oreščki, oreščkovo maslo, jajca), da ponoči stabiliziraš raven krvnega sladkorja.

### #4 Suplementi in podpora v prehrani



- **AllNutrition Good Night**
  - Vzemi 1 kapsulo približno 30 min pred spanjem, s hrano ali brez.
  - Za optimalne rezultate jemlji redno v obdobjih povečanega stresa.
  - Vsebuje skrbno izbrane sestavine, kot so melatonin, magnezij, vitamin B6, izvleček baldrijana in pasijonka, ki podpirajo sprostitvev, pomagajo pri naravnem uspavanju, izboljšajo kakovost spanca ter spodbujajo nočno regeneracijo brez jutranje omotičnosti.
- **Večerna rutina:**
  - Ustvari umirjen ritual pred spanjem, da telesu sporočiš, da je čas za sprostitvev.
- **Temno in tiho okolje:**
  - Zmanjšaj izpostavljenost svetlobi in omeji hrup za globlji, neprekinjen spalni cikel.

## Evidenced-Based Sleep Tools

### #5 Koregulacija & občutek varnosti

- **Spati sam:**
  - Če je mogoče, spi ob zaupanja vrednem partnerju, hišnem ljubljencu ali v domu, kjer so prisotni tudi drugi – to lahko zmanjša budnost živčnega sistema in poveča občutek varnosti.
- **Vmesno spanje (naravno prebujanje):**
  - Prebujanje za 15–60 minut sredi noči je lahko povsem naravno.
  - Ta čas lahko izkoristiš za prakse globokega počitka brez spanja (NSDR), kot sta joga nidra ali vodena meditacija.
  - Izogibaj se zaslonom in skrbi glede ponovnega uspavanja.

### #6 Higienške navade za boljši spanec

- **Povezave s posteljo:**
  - Posteljo uporablaj izključno za spanje – izogibaj se prehranjevanju, delu ali gledanju televizije v postelji.
- **Dremeži:**
  - Omeji dremeže na 20–30 minut v zgodnjem popoldanskem času.
- **Substance:**
  - Izogibaj se alkoholu in marihuani pred spanjem, saj lahko poslabšata kakovost spanca.

## Z dokazi podprta orodja za boljše spanje

### #7 Anksioznost in čustvena predelava

- **Dnevne strategije:**
  - Anksioznost ali travme obravnavaj s pomočjo terapije ali praks čuječnosti.
  - Čustva predeluj čez dan, da ponoči preprečiš pretirano razmišljanje.
- **Če težave s spanjem vztrajajo:**
  - Pri zdravstvenem strokovnjaku izključi morebitna stanja, kot so spalna apneja ali hormonska neravnovesja.

### #8 Priporočene aplikacije in orodja

- **CBT-I aplikacija:**
  - Razvita na Harvardu za ponovno vzpostavljanje zdravega spanja s pomočjo kognitivno-vedenjske terapije (CBT-I).
- **Reverie aplikacija:**
  - Ponuja vodene seanse samohipnoze za sprostitvev in boljšo kakovost spanca.

# PRIROČNIK

ZA OPTIMIZACIJO SPANJA

## Naredi si rutino spanja



### Predloga spalne rutine

- **20:30:**
  - Izklopi zaslone in zatemni luči.
- **21:00:**
  - Izvedi nežno raztezanje ali meditacijo.
- **21:30:**
  - Preberi nekaj sproščujočega ob mehki, topli svetlobi.
- **22:00:**
  - Ugasni luči.

### Beleženje spanca

- Beleži število prespanih ur, kakovost spanca in morebitne vplivne dejavnike, da prepoznaš vzorce ter po potrebi prilagodiš svoje navade.

#### Viri

**Sleep Foundation: Magnezij in koristi za spanje**  
**Huberman Lab - Orodja za spanje: Huberman Newsletter**  
**The Anatomy of Anxiety - dr. Ellen Vora**  
**Johns Hopkins Sleep Tips: Johns Hopkins Medicine**