

## PRIPOROČILA ZA ZDRAVO SPANJE ODRASLIH - KAKO JIH UPOŠTEVAMO V GORENJSKI REGIJI

**Priporoča se vsaj 7 ur spanja.**

- 63 % spi priporočeno število ur
- 51 % se običajno zbudijo sveži in spočiti

**Vedno hodite spat in  
tudi vstajate ob isti uri.**

**67 %**

običajno hodi spat  
in vstaja ob isti uri

**Če imate navado  
zadremati čez dan, naj  
bo počitek kratek  
(20 do 30 minut).**

**7 %**

običajno zadrema  
čez dan

**Izogibajte se pitju  
alkoholnih pijač in  
ne kadite.**

**24 %**

jih v zadnjem letu ni pilo  
alkoholnih pijač

**84 %**

ne kadi

**Upoštevajte priporočila  
o zdravi prehrani.**

**63 %** se jih običajno  
izogiba kofeina vsaj 6 ur  
pred spanjem

**48 %** običajno ne uživa  
mastne, pekoče in/ali  
sladke hrane v  
večernem času

**Ugotovite, katera je  
najbolj primerna  
temperatura v prostoru  
za spanje in spalnico  
dobro prezračite.**

**73 %**

običajno spalnico pred  
spanjem prezrači in  
poskrbi za njeno  
primerno temperaturo

**Redno se ukvarjajte s  
telesno dejavnostjo,  
vendar ne tik pred  
spanjem.**

**61 %**

je telesno dejavnih vsaj  
150 minut na teden in  
dnevno presedi manj  
kot 7 ur

**Ugasnite vse moteče  
zvoke in zatemnite  
sobo.**

**81 %**

običajno pred spanjem  
ugasnejo vse moteče  
dejavnike v spalnici

**Posteljo namenite le  
spanju in spolnosti. Ne  
uporabljajte jo kot  
dnevno sobo ali  
telovadnico.**

**81 %**

običajno sledi tem  
priporočilom