



Ondo lo egiteko ohitura onak



EGUNEZ



Ohetik jeiki egunero ordu berean. Nahiz eta asteburuetan beranduago jeiki, ez egin normalean baino bi ordu beranduago.



Egin kirola, baina saihestu 2 ordu lotara joan aurretik.



Ez egin siestarik. Egitekotan 30 minutu baino gutxiago izan daitezela eta arratsaldeko lehengo orduetan.



Afari arina eta gutxienez 1 ordu oheratu aurretik.

GAUEZ



Oheratu egunero ordu berean. Saiatu asteburuetan ordutegiak asko ez aldatzen.



Ez erabili pantailarik eguneko azken orduetan (mugikorrak, tabletak...).



Oheratu aurretik, jarduera lasaigarriak bakarrik: irakurketa, dutxa beroa, jolas lasaia....



Lo egiteko momentuan oheratu, gela ilunpean eta zaratarik gabe. Ez egin beste jarduerarik ohean (mugikorra).