

### Список порад

1. Приймай перед сном теплий душ або ванну.
  2. Не пий перед сном міцного чаю.
  3. Провітрюй кімнату перед сном.
  4. Виконуй фізичні вправи, але не пізніше, ніж за 2 години до сну.
  5. Не наїдайся перед сном.
  6. Спи в тиші. Не варто засинати під телевізор або радіо.
  7. Дотримуйся розпорядку дня. Намагайся лягати в один і той самий час.
- .....

### Список порад

1. Приймай перед сном теплий душ або ванну.
2. Не пий перед сном міцного чаю.
3. Провітрюй кімнату перед сном.
4. Виконуй фізичні вправи, але не пізніше, ніж за 2 години до сну.
5. Не наїдайся перед сном.
6. Спи в тиші. Не варто засинати під телевізор або радіо.
7. Дотримуйся розпорядку дня. Намагайся лягати в один і той самий час.