

Katarzyna Kędzierska

Bezsennność



SEN.....	4
RODZAJE BEZSENNOŚCI.....	4
BADANIA.....	5
HIGIENA SNU.....	6
SUPLEMENTACJA.....	7
RELAKSACJA.....	9
AROMATERAPIA.....	12
Rodzaje aplikacji :.....	13
PRZEPIS NA ROLL ON NA BEZSENNOŚĆ.....	13
ZABIEGI WSPOMAGAJĄCE.....	14
PORADY.....	15
EMOCJE.....	17
METODA UWALNIANIA EMOCJI METODĄ HAWKINSA.....	17
TRE.....	19
Na czym polegają ćwiczenia TRE?.....	19
LOWEN.....	20
ĆWICZENIA NA UWOLNIENIE MIEDNICY.....	20
DIETA.....	23
KOKTAJL NA LEPSZY SEN I DLA ZESTRESOWANYCH.....	23
DLACZEGO MLEKO I CIASTECZKA POMAGAJĄ NAM ZASNAĆ?.....	24
DZIENNICZEK SNU.....	24
PRZEPIS NA OLIWKĘ MAGNEZOWĄ.....	25
ĆWICZENIA SOMATYCZNE POMAGAJĄCE SIĘ ZRELAKSOWAĆ ORAZ UŁATWIAJĄCE ZASYPIANIE A TAKŻE POPRAWIAJĄCE JAKOŚĆ SNU... ..	26
ZEGAR NARZĄDÓW.....	29
EMOCJE UWIĘZIONE W CIELE.....	31



Nazywam się Katarzyna Kędzierska. Z zawodu jestem terapeutą do spraw uzależnień, asystentką oraz higienistką stomatologiczną. Od 2022 jestem certyfikowanym praktykiem Access Bars oraz naturoterapeutą. Jestem także właścicielką Twojego Miejsca Mocy, miejsca, gdzie odnajdziesz spokój, harmonię oraz pozbędziesz się bólu. Tu nauczysz się jak żyć w zgodzie ze sobą oraz z naturą.

Od 12 lat pasjonuje się naturalnymi metodami leczenia, totalną biologią, medycyną chińską oraz pracą z ciałem. Uprawiam jogę kundalini oraz nordic walking. Jestem propagatorką zdrowego stylu życia. W Swojej pracy wykorzystuje holistyczne podejście czyli takie które łączy pracę z ciałem, umysłem i duszą. Prowadzę warsztaty stacjonarne EMOCJE, BEZSENNOŚĆ, KOBIECE RYTUAŁY oraz ZDROWIE BEZ RECEPT a także wyzwania on line ZMIEN SWOJE NAWYKI.

Prowadzę zajęcia stacjonarne na których łączę elementy jogi kundalini, pilatesu, zdrowego kręgosłupa oraz ćwiczeń uwalniających miednicę.

HIGIENA SNU

- zadbaj o odpowiednią temperaturę oraz wilgotność w sypialni. Idealna temperatura na noc to 16-18 stopni. Zbyt wysoka temperatura utrudnia zasypianie i pogarsza jakość snu.
- ostatni posiłek jedz 3 godziny przed snem a idealnie byłoby już nic nie jeść od godziny 19 ponieważ żołądek po godz 19 już nie trawi
- nie pij na wieczór moczopędnych ziół i napojów
- staraj się już nie pić godzinę, dwie przed snem aby uniknąć nocnych wizyt w toalecie
- po godzinie 13 unikaj kofeiny nie tylko kawy ale także czarnej herbaty oraz energetyków
- zadbaj aby kolacja nie była ciężkostrawna, unikaj smażonego, mięsa oraz tłustych ciężkostrawnych potraw
- postaraj się po godzinie 19-20 nie używać elektroniki, jeśli już musisz to fajną opcją są okulary blokujące światło niebieskie. Używaj światła pomarańczowego, takie światło nie hamuje produkcji melatoniny i pomaga organizmowi przygotować się do snu
- idealną opcją jest kłaść się spać między 21 a 22. Max 23
- zrezygnuj z drzemek w ciągu dnia, które mogą negatywnie wpływać na sen.
- chodź spać i wstawaj codziennie najlepiej o tej samej porze, taki regularny rytm dnia reguluje zegar biologiczny i ułatwia zasypianie
- ćwicz rano lub popołudniu. Regularna aktywność fizyczna poprawia jakość snu. Wieczorna aktywność fizyczna może Cię dodatkowo pobudzić
- zgaś wszystkie światła w sypialni nawet tzw. czujki, zasun żaluzje, rolety i zasłony aby zapewnić całkowitą ciemność. Nawet niewielka ilość światła może zaburzać produkcję melatoniny, hormonu odpowiedzialnego za sen.

- zrezygnuj z zimnego prysznica wieczorem, który może pobudzić organizm
- zadbaj o odpowiednią twardość materaca
- pościel powinna być ze 100 % bawełny, unikaj sztucznych tkanin np. poliester
- dopasuj odpowiednią poduszkę, która zapewnia właściwe podparcie dla głowy i szyi
- piżama powinna być wygodna, bez zamków, guzików, rzepów itp oraz wykonana ze 100% bawełny.
- śpij nago - spanie nago poprawia jakość snu i zapobiega przegrzaniu

Wprowadzenie tych prostych zasad higieny snu może znacznie poprawić jakość twojego wypoczynku. Pamiętaj że, sen jest inwestycja w Twoje zdrowie i samopoczucie. Zadbaj o niego a odwdzieczy ci się energia, lepsza koncentracja i ogólnym dobrym samopoczuciem.

Kup książkę:

<https://www.naffy.io/kasia-suchodolska/bezsennosc-Q7n>

Dane kontaktowe

tel: +48 509539015

email: suchodolskakasia@gmail.com

www: <https://twojemiescemocy.eu/>

