

# SAN

Procedura odlaska na spavanje je prvi korak prema dobrom snu naučio me **Mirko Logožar**. Mirko je edukator i poduzetnik, osnivač edukativne platforme Different koja educira prosječne rekreativce o svim aspektima zdravog načina života uz znanstvenu podlogu. [www.different.hr](http://www.different.hr)

Kao što imamo alarm za buđenje i potom proceduru koja slijedi za početak dana trebamo osmisliti svoju proceduru prije spavanja. Sami odredite kako izgleda vaša procedura i kada će se oglasiti noćni alarm koji će vas upozoriti da je vrijeme za proceduru smirivanja.

Procedura može uključivati pripremu umirujućeg čaja, oblačenje pidžame, slušanje opuštajuće glazbe, čitanje knjige, smanjivanje jačine svjetala u prostoriji, tuširanje, pisanje dnevnika zahvalnosti, isključivanje mobitela i slično.

## MOJA PROCEDURA ODLASKA NA SPAVANJE

NOĆNI ALARM   \_\_:\_\_
