

## Сколько должен спать спортсмен?

Этот вопрос очень часто задают не только спортсмены, но и люди, которые не имеют к спорту никакого отношения.

Нормальный здоровый сон – это залог крепкого здоровья! Хронические недосыпания приводят к таким болезням как инфаркт миокарда, нервным расстройствам и заболеваниям, гипертонической болезни! Перечислить все последствия недосыпаний, невозможно! Их многое множество!

Для спортсмена недосыпания – это самоубийство! Так как при занятиях спортом идут очень большие энергетические затраты, которые нужно восполнять не только качественной пищей, но и полноценным отдыхом!

Индивидуальная потребность в ночном сне колеблется в пределах 6—10 часов. Требуется время и отдых для того, чтобы запасы энергии в ваших мышцах были восполнены.

Итак, воспользуйтесь приемами успокоения эмоций перед засыпанием. С их помощью вы освободите сознание от всех негативных, расстраивающих впечатлений, полученных в течение дня. Избавляйтесь от этих вредных состояний, а затем немедленно сосредоточивайтесь на умиротворенности, гармонии, успехах, победах.

Расслабленное, позитивное состояние сознания позволит вам быстро заснуть!

Сон хорошо обеспечивает восполнение энергии, и когда вы проснетесь, то почувствуете себя посвежевшим, полным энтузиазма. Помните: хороший ночной сон жизненно важен для того, чтобы вы могли выкладываться на ваших тренировках!

Статья основана на источнике:

[http://streetstyle.ucoz.ua/zdorove/skolko\\_dolzhen\\_spat\\_sportsmen/14-1-0-154](http://streetstyle.ucoz.ua/zdorove/skolko_dolzhen_spat_sportsmen/14-1-0-154)