

## Ce faci daca dupa un antrenament nu poti sa adormi?

Scris de Apopi Mariana Diana  
Miercuri, 29 Octombrie 2014 09:32 -

---



Exercitiile fizice se recomanda inainte de ora de somn fiindca ajuta la relaxarea organismului si o noapte mult mai linistita. Exista cazuri in care, daca lucrezi prea intens inainte de somn ai parte de asa numita insomnie. Daca te regasesti, nu esti singurul in aceasta situatie. Ce poti sa faci sunt mici schimbari in programul de antrenament:

Pastreaza exercitiile care te energizeaza pentru dimineata, dupa ce te ai trezit.

Alege exercitii mai putin intense pe care sa le faci seara.

Dupa fiecare antrenament de seara alege o activitate relaxanta care sa iti linisteasca intreg organismul: o baie fierbinte, asculta muzica, citeste.

Ia o mica gustare, usoara dar care sa contina carbohidrati si proteine, esentiale pentru o recuperare necesara (unt de arahide, cateva lingurite de humus, o cacao cu lapte, branza slaba in grasimi etc.).

Daca nici aceste schimbari nu functioneaza, iti recomandam sa vii la sala spre seara, iar dupa antrenament sa faci o plimbare pe jos pana acasa. Te va relaxa cu siguranta si te va ajuta sa ai un somn cat se poate de linistit.

## Ce faci daca dupa un antrenament nu poti sa adormi?

Scris de Apopi Mariana Diana  
Miercuri, 29 Octombrie 2014 09:32 -

---

Psiholog Diana Apopi

Articolul a aparut publicat si pe pagina de fb a salii [Gladiator Fitness](#) din Sighetu Marmatiei