# Spánek

## Podpora spánku/splnil?

- Sport/unavit tělo
- Jídlo - odstup
- Káva/Matcha max 12
- Nespat přes den
- Teplota
- Hluk

## Doplňky

- Základní
  - Hořčík Bisglycinate
  - Magnesium L-Threonate
  - Půlnoční klid
- Specialní
  - Glycin
  - Sleep Faster
  - Kozlík
- Omega 3
- Dostatek?
  - Draslík, Selen, Vápník
  - Vitaminy - B6, D3, C...
- Vyzkoušet?
  - Ashwagandha
  - L-Tryptofan

## Světlo

- Tma
  - Masky na spaní
  - Závěsy/žaluzie
- Modré světlo
  - Brýle
  - Žárovky
  - F.lux program

## Mozek

- Kvalitní jídlo
- Klid
  - Meditace
  - Dýchání
  - Večer nepracovat
- Strach
  - Téma č. 1
  - Téma č. 2
- Stres
  - Práce
    - Musím?
    - Povinnosti
  - Okolí
    - Rodina
    - Lidé
- Myšlenky
  - Utlumit
  - Sabotáž
- Nastavení mysli
  - Na hormony
  - Dobře se vyspím

Presented with xmind