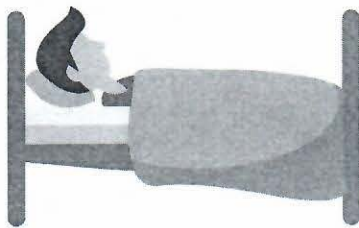


# Milí občania obce Dubová srdečne Vás požívame na online prednášku: Ako zatočiť s nespavosťou

Online kurz Ako zatočiť s nespavosťou je vhodný pre teenagerov, dospelých (aj seniorov), ktorí trpia problémami so spánkom. Môžu to byť krátkodobé problémy so spánkom ale aj dlhoročné problémy.

Je rozdelený do viacerých častí:

- ako odstrániť nočné budenie a dlhé nočné bdenie
- ako skrátiť večerné zaspávanie
- režimovanie spánku
- spánková hygiena
- úprava myslenia pri spánku
- stratégie ak nemôžete zaspať
- čo robiť v noci
- ako nastaviť pohyb
- ako nastaviť jedenie
- ako riešiť nočné zobudenia a mnohé ďalšie



**Kedy: 21.3.2024 o 18:00 hod v sále na ihrisku v Dubovej**

**Kontakt na prihlásenie: Stankovenová 0903 423212**

**VSTUP ZDARMA**