

## Rady proti běžné únavě

- Nevynechávejte ve svém jídelníčku snídani
- Budte aktivní na čerstvém vzduchu: mírné cvičení pomáhá zmenšovat pocit únavy
- Jezte zdravě, pravidelně a v malých dávkách
- Jezte dostatečné množství zeleniny, ovoce a zakysaných mléčných výrobků
- Nečekejte zvýšení energie ze sladkých jídel
- Před spaním nejezte tučné a těžko stravitelné potraviny
- Dodržujte pitný režim
- Pokud je to možné, zdímněte si na 20 minut po obědě nebo po práci - delší zdímnutí by vám mohlo narušit noční spánek
- Chodte spát a vstávejte každý den přibližně ve stejnou dobu
- **V noci spěte alespoň sedm hodin bez přerušení**

Nykturie nedovolí člověku spát tak dlouho v celku, jak by chtěl. Nucení na močení ho bohužel probudí. Přerušovaný spánek a neřešené problémy s močením snižují kvalitu spánku a života. K prolomení prvotního studu může sloužit také internetová poradna odborníka na [www.nykturie.cz](http://www.nykturie.cz)



## Režimová opatření proti nykturii (častému nočnímu močení)

- Přesuňte příjem tekutin zejména do dopoledních hodin, ledviny v dopoledních hodinách pracují lépe, organizmus nezadržuje tolik tekutin jako v horizontální poloze přes noc
- Přes den odpočívejte s nohama na stole - dochází k lepší redistribuci tekutin
- Omezte požívání alkoholu a kofeinových nápojů na noc, mají močopudný vliv
- Omezte příjem tekutin dvě hodiny před spaním

