

[Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Ćwiczenia pomagają się wyspać



Jak wynika z przeprowadzonego przez National Sleep Foundation sondażu "Sleep in America", ćwiczenia fizyczne mają kluczowe znaczenie dla dobrego snu.

Choć zarówno ćwiczący, jak i niećwiczący zgłaszali taki sam czas trwania snu (średnio 6 godzin i 51 minut), ćwiczący częściej czuli się wyspani. O ile ćwiczący intensywnie byli wyspani w 67 proc. przypadków, a uprawiający lekkie ćwiczenia - w 56 proc, to niećwiczący - tylko w 39 proc.

Ponadto ponad 3/4 ćwiczących (zależnie od nasilenia ćwiczeń - 76 do 83 proc.) twierdziło, że jakość ich snu w ciągu ostatnich dwóch tygodni była bardzo dobra lub dość dobra. W przypadku niećwiczących twierdziła tak nieco ponad połowa (56 proc.). Ćwiczący rzadziej budzili się w nocy i mieli problemy z ponownym zaśnięciem. Niećwiczący dwa razy częściej byli senni przez cały dzień (24 proc. wobec 12 - 15 proc.). Ponadto niećwiczący dwa razy częściej mieli objawy bezdechu sennego, sprzyjającego chorobom serca i udarowi.

"Jeśli nie prowadzisz aktywnego trybu życia, codzienne dodatkowe 10 minut spaceru może sprzyjać wysypianiu się w nocy - mówi uczestniczący w przeprowadzeniu sondażu dr Max Hirshkowitz. - Wprowadzanie niewielkich zmian i stopniowe wprowadzanie intensywniejszych ćwiczeń - na przykład biegania czy pływania - może poprawić jakość snu. (...) A dobry sen ma fundamentalne znaczenie dla zdrowia i produktywności".

Jak wynika z ankiety, wbrew powszechnym poglądom pora wykonywania ćwiczeń - także przed snem - w większości wypadków nie ma wpływu na jakość snu.

Źródło: www.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/16869.html>



14-01-2025

Targi LABS EPXO 2025

Ruszyła rejestracja na najważniejsze wydarzenie dla branży laboratoryjnej.



14-01-2025

[Nanotechnologia w medycynie](#)

Czyli nanocząstki jako nośniki leków.



14-01-2025

[Uważaj na zimno](#)

Przy takiej pogodzie łatwo o odmrożenia. Sprawdź jak reagować.



14-01-2025

[Indeks sytości i gęstość odżywcza](#)

Klucze do zdrowego i smacznego odżywiania



14-01-2025

Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana

Ocenia dr hab. Piotr Długosz autor raportu „Młodzież w epoce kryzysów”.



14-01-2025

Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi

Możliwe będzie w 2026 roku.



14-01-2025

Głęboki sen oczyszcza mózg

Mocny sen w nocy pomaga oczyścić mózg z toksyn.



14-01-2025

Sok z czarnego bzu ułatwia odchudzanie

Informuje pismo „Nutrients”.

Informacje dnia: [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie](#) [Uważaj na zimno](#) [Indeks](#)

[sytości i gęstość odżywcza Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#)

Partnerzy