



SALUT | | Actualitzat el 17/10/2021 a les 06:00

# El mètode de TikTok per dormir més i millor

[inici centrareport] Si després de tornar a la rutina has tingut problemes per dormir, a TikTok s'ha fet viral el mètode 10-3-2-1 que et pot ajudar a solucionar-ho. Ho ha explicat el metge britànic @dr.karanr, conegut a l'app pels seus vídeos amb consells i dades curioses de salut. Si tens problemes per agafar el son a la nit, aquí t'expliquen com funciona:

@dr.karanr

10-3-2-1 to sleep quick! ##learnontiktok ##schoolwithdrkaran ##lifehack ##sleep

? Steven Universe - L.Dre

- **10 hores abans** de ficar-te al llit, deixa de prendre cafè. Segons Raj, aquest és el temps que li costa al teu cos eliminar tota la cafeïna i suprimir els efectes estimulants.

- **3 hores abans** d'anar-te'n al llit has d'evitar els menjars abundants. Això evitarà l'acidesa estomacal, que pot interrompre el somni. A més també s'hauria d'evitar l'alcohol, ja que altera la fase REM.

- **2 hores abans** de ficar-te al llit, deixa de fer feina. T'ajuda a entrar en un estat mental relaxat i no anar-te'n al llit alterat.

- **1 hora abans** d'anar-te'n al llit deixa les pantalles. Si, també Netflix i el teu mòbil. Com s'ha demostrat la llum blava que emeten els dispositius electrònics redueix el teu nivell de melatonina i retarda el teu somni.

[fi centrareport]