



American Heart Association.

Healthy for Good™

PAANO MAGKAKAROON NG SAPAT NA TULOG



Mahalaga ang sapat na tulog bawat gabi sa kalusugan ng iyong puso at utak.

PARA SA MGA ADULT, DAPAT SILANG MAGKAROON NG AVERAGE NA 7-9 ORAS

Mas mahaba ang kailangan ng mga sanggol at bata depende sa kanilang edad.



ALAMIN ANG MGA BENEPISYO NG PAGTULOG

MAS MAHUSAY NA PAGGANA NG ISIP

kabilang ang pagiging alerto, pagdedesisyon, focus, pagkatuto, memorya, reasoning at paglutas ng problema

MAS MAGANDANG mood at mas mataas na enerhiya

MAS MATIBAY na immune system

PAGPAPAGALING at pag-repair sa mga cell, tissue, at daluyan ng dugo

MAS MABABANG PELIGRO ng chronic na sakit



ALAMIN KUNG PAANO NAAAPEKTUHAN NG PAGTULOG ANG KALUSUGAN MO

Mahalagang panahon ang pagtulog para makapag-reset ang utak mo. Mahalaga ang regular at magandang tulog para mapanatili ang maayos na paggana ng iyong utak. Kung hindi maganda ang kalidad ng tulog, mataas ang panganib mo sa mga sumusunod:

- ▶ Depresyon at pagkabalisa
- ▶ Pagkalimot at dementia
- ▶ Mataas na presyon ng dugo, blood sugar, at cholesterol
- ▶ Obesity
- ▶ Sakit sa puso



Alamin ang higit pa sa heart.org/lifes8 (website sa Ingles)



MGA TIP PARA MAGTAGUMPAY

I-check ang silid mo



I-DIM ITO.

Kung idi-dim ang mga ilaw bago ka matulog, makakatulong ito na magbigay ng hudyat sa utak mo na oras na para mag-relax. I-dim ang iyong screen o gumamit ng pulang filter app tuwing gabi. Puwedeng makasira ang maliwanag na blue light ng karamihan ng mga device sa iyong "internal clock" at paggawa ng melatonin, isang hormone na nagregulate sa pagtulog.



I-SET ITO.

Humiga at gumising sa parehong oras araw-araw. Makakatulong ito sa pag-regulate sa internal clock ng katawan mo at pinapadali nito ang pagtulog at paggising sa natural na paraan. Mag-set ng alarm para sa oras ng pagtulog para ipaalala sa iyo na oras na para matulog.



GAWIN ITO.

Magkaroon ng routine sa gabi. Maglaan ng 20-30 minuto para mag-wind down bago matulog, gaya ng pagbabasa, pagmeditate, o paliligo sa maligamgam na tubig. Iwasan ang mga screen.



I-BLOCK ITO.

Ilagay sa "do not disturb" mode ang phone mo para i-block ang lahat habang sinusubukan mong matulog.