



American Heart Association.

Healthy for Good™



FASON POU BYEN DÒMI



Byen dòmi chak swa enpòtan anpil pou sante kè ak sèvo w.

GRANMOUN YO TA DWE VIZE YON MWAYÈN 7-9 ÈDTAN

Tibebe ak timoun bezwen plis selon laj yo.



APRANN AVANTAJ KI GEN NAN SOMÈY



PI BON FONKSYÒNMAN SÈVO A ansanm ak vijilans, priz desizyon, konsantrasyon, aprantisaj, rezònman ak rezolisyon pwoblèm



AMELYORASYON imè ak enèji



RANFÒSMAN sistèm iminitè



GERIZON ak reparasyon selil, tisi ak veso sangen yo



MWENS RISK pou maladi kwonik



APRANN FASON SOMÈY KA AFEKTE SANTE W

Dòmi se yon moman enpòtan pou sèvo w rekòmanse fonksyone. Yon somèy regilye ak repozan enpòtan pou sèvo w fonksyone byen. Move somèy kapab ba w plis risk pou:

- ▶ Depresyon ak enkyetid
- ▶ Pèt memwa ak demans
- ▶ Tansyon wo, glisemi ak kolestewòl
- ▶ Obezite
- ▶ Maladi kè



Aprann plis nan [heart.org/lifes8](https://www.heart.org/lifes8) (sitwèb an Anglè)

© 2025 American Heart Association, Inc., yon òganizasyon 501(c)(3) ki pa pou fè pwofi. Tout dwa yo rezève. Li entèdi pou itilize l san otorizasyon. Sitasyon yo disponib sou demann. 2/25 WF794286



KONSÈY POU REYISI

Verifye chanm ou an



REDUI LIMYÈ A.

Bese limyè yo anvan ou dòmi ede sèvo w di li lè pou w detann ou. Redwi nan ekleraj ou a oswa itilize yon aplikasyon filt wouj lannwit. Limyè ble briyan an ka deranje "revèy ki anndan w lan" ak pwodiksyon melatonin ou, yon òmonn ki reglemante somèy.



REGLE L.

Ale nan kabann ou epi leve nan menm lè a chak jou. Sa ede regle revèy entèn kò w la epi li rann li pi fasil pou w dòmi epi reveye natirèlman. Mete yon alam pou raple w li lè pou prepare w pou dòmi.



KREYE L.

Etabli yon woutin pou lannwit. Pase 20-30 minit pou detann ou anvan w al nan kabann, tankou li, medite, oubyen pran yon beny cho. Evite ekran yo.



BLOKE L.

Mete telefòn ou an sou mòd "pa deranje" pou bloke tout bagay lè w ap eseye dòmi.