

Higiena snu · 7-dniowy plan

3 zmiany dają 80% efektu. Tu masz jak i kiedy je wprowadzić.

Antoni Łącki

antonilacki.com/blog/higiena-snu

1 7-DNIOWY PLAN WDROŻENIA

| DZIEŃ | CO DOKŁADNIE ROBISZ | CO NOTUJESZ W TRACKERZE |
|-----------|---|--|
| Dzień 1-2 | Stać pora wstawania. Alarm 7 dni z rzędu o tej samej godzinie ±30 min. Też w weekend. | Pora wstania (faktyczna, nie alarm) · czas zasypiania wczoraj · samopoczucie po wstaniu 1-10 |
| Dzień 3-4 | Światło dzienne w 1. godzinie. 10 min na balkonie, spacerze lub przy oknie. Bez okularów p/słon. | Czy złapane (T/N) · po jakim czasie od wstania · ile minut · pogoda |
| Dzień 5-6 | Kofeina-okno. Ostatnia kawa o 13:00. Po 13:00 herbata ziołowa lub woda. | Godzina ostatniej kawy · ile espresso/filizanek · jak trudno (1-5) |
| Dzień 7 | Audit tygodnia. Bez nowej zasady. Tylko przeglądasz tracker i odpowiadasz na 3 pytania (poniżej). | Która z 3 zasad była najłatwiejsza? Najtrudniejsza? Co się zmieniło w samopoczuciu? |

Po dniu 7: jeśli któraś zasada nie weszła w nawyk, powtarzasz tylko ją kolejne 7 dni. Nie dodajesz nic nowego. Po 14 dniach 3 zasady = baza. Wtedy dodajesz temperaturę sypialni 18 °C lub wieczorny rytuał.

2 MINI-TRACKER (KOPIUJ NA 7 DNI)

| Metryka | Pn | Wt | Śr | Cz | Pt | Sb | Nd |
|-----------------------------|----|----|----|----|----|----|----|
| Pora wstania (faktyczna) | | | | | | | |
| Czas zasypiania (min) | | | | | | | |
| Światło rano (min/T-N) | | | | | | | |
| Godzina ostatniej kawy | | | | | | | |
| Energia rano (1-10) | | | | | | | |
| Jakość snu (1-10 lub Whoop) | | | | | | | |

» wytnij i przyklej na lodówkę

3 ZASADY HIGIENY SNU

Wystarczy Ci te trzy

- 1 Alarm o tej samej godzinie**
7 dni w tygodniu, ±30 min. Też w weekend. Pora wstawania jest silniejszą dźwignią niż pora kładzenia się.
- 2 10 minut światła w 1. godzinie**
Balkon, spacer lub okno. Bez okularów p/słonecznych. Nawet w pochmurny dzień. To resetuje rytm okołodobowy.
- 3 Ostatnia kawa do 13:00**
Mediana półtrwania kofeiny: ~5 h. Kawa o 16:00 = 25% w organizmie o 22:00. Po 13:00 herbata lub woda.

Te trzy + 14 dni = inny sen. Reszta to detale.

3 JAK MIERZYĆ EFEKT

- ▶ **Czas zasypiania:** zegarek przy gaszeniu światła i przy wstaniu. Cel po 14 dniach: 8-15 min.
- ▶ **Energia rano (1-10):** 5 min po wstaniu, przed kawą. Cel: średnia >7.
- ▶ **Wybudzenia w nocy:** 2+/noc = problem (hałas, alkohol, późna kolacja).
- ▶ **Whoop/Oura/Garmin:** patrz na deep sleep i HRV. Po 14 dniach HRV typowo +8-15%.

Pełny artykuł, 14 dodatkowych zasad i protokoły: antonilacki.com/blog/higiena-snu

Głębiej: [Akademia Świadomego Snu](#)