


סימן קריאה: איך סיפור לפני השינה יכול לשנות את החיים שלכם לטובה

 [שלחו להדפסה](#)

רוצים להיות רגועים יותר, מפוקסים יותר ואפילו להרוויח יותר כסף? סקר מקיף על הרגלי הקריאה לפני השינה יפה שיר-רז

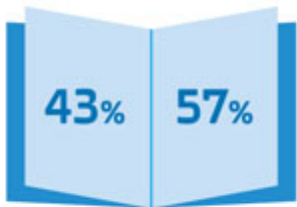


 [לחצו כאן להגדיל הטקסט](#)

מהסקר עולה שלא רבים מאיתנו נוהגים לקרוא ספר במיטה באופן קבוע (צילום: Shutterstock)

מי

ביצוע פעילויות בריאות



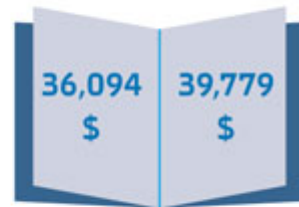
לא קוראים / קוראים לפני השינה

הקפדה על תזונה בריאה



לא קוראים / קוראים לפני השינה

רמת ההכנסה השנתית הממוצעת



לא קוראים / קוראים לפני השינה

הקשר בין קריאה לפני השינה ל- Well Being

כבר מזמן הבנו שלמספר שעות השינה שלנו ולשעה שבה אנחנו הולכים לישון יש השפעה משמעותית על הבריאות הפיזית והנפשית שלנו לפני השינה.

עוד על חשיבות השינה במנטה:

- [בדקנו: האם מחסור בשעות שינה גורם להשמנה? <<<](#)
- [קריאת השכמה: 18 מיתוסים נפוצים על שינה שהגיע הזמן להעיר <<<](#)
- [תתעוררי: אולי הפרעות השינה שלך בכלל קשורות לכך שאת אישה <<<](#)
- [להתכרבל עם גוינת פאלטרן: מהפכת השינה הנקייה <<<](#)

סקר מקיף על הרגלי הקריאה לפני השינה שערכו חוקרים מאתר Sleepjunkie האמריקאי, מציג נתונים רבים המצביעים על כך שההרגל הפחתת סטרו, שיפור המיקוד ואפילו היכולת להרוויח יותר כסף ולנהל את הבריאות בצורה טובה יותר.

הסקר כלל 1,004 משתתפים שהתחלקו לשתי קבוצות: אנשים שקוראים לעתים קרובות לפני השינה (4-7 לילות בשבוע), ואלה שקוראים

הרגלי הקריאה

מהסקר עולה שלא רבים מאיתנו נוהגים לקרוא ספר במיטה באופן קבוע:





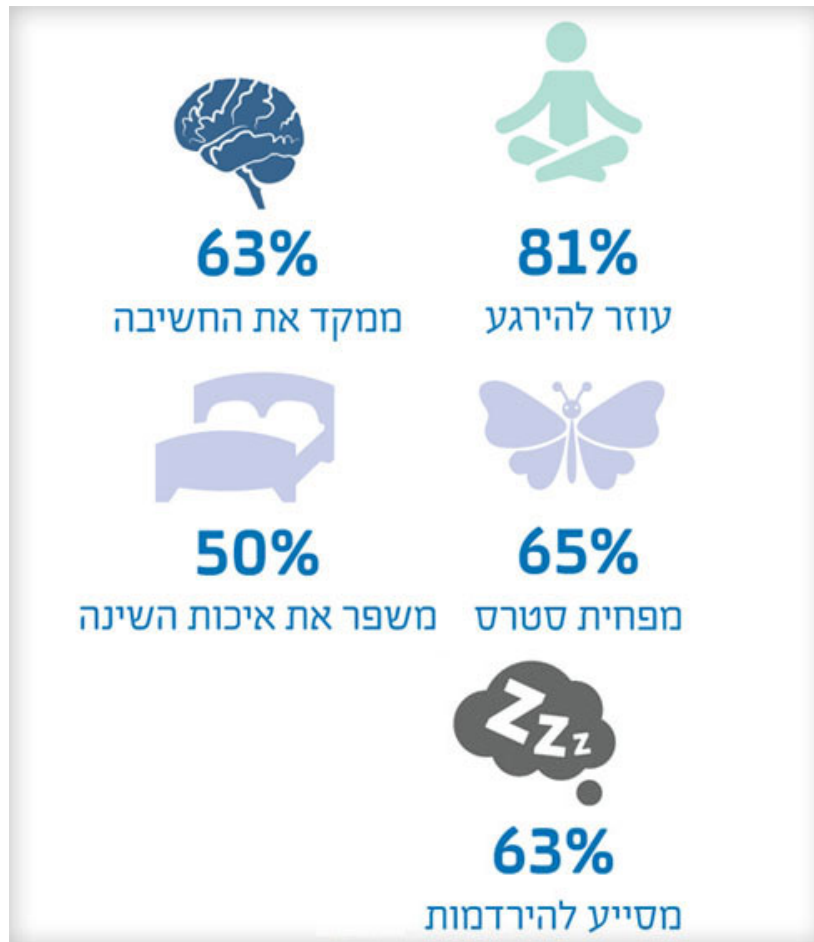
סמארטפון
או טאבלט

ספר
אלקטרוני

ספר
מודפס

יתרונות הקריאה לפני השינה

96% מחובבי הקריאה לפני השינה ממליצים לכולם לאמץ את ההרגל הזה, מהסיבות הבאות:



הקשר בין קריאה לפני השינה ל-Well Being

אלה שקוראים לפני השינה ישנו 1:37 שעות יותר בשבוע בהשוואה לאלה שאינם קוראים, שמסתכמות ב-78 שעות נוספות של שינה בשבוע.

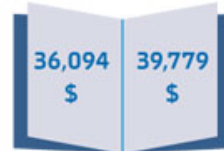
בנוסף, קריאה לפני השינה נמצאה כמרכיב הקשור לשכר גבוה יותר ולהרגלי חיים טובים יותר הכוללים אכילה בריאה, ביצוע פעילויות בריאות, בהשוואה לאלה שאינם קוראים לפני השינה.

הקפדה על תזונה בריאה



לא קוראים | קוראים לפני השינה

רמת ההכנסה השנתית הממוצעת



לא קוראים | קוראים לפני השינה

הקפדה על ביקור שגרתי אצל רופא משפחה ורופא שיניים



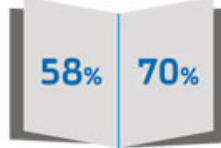
לא קוראים | קוראים לפני השינה

ביצוע פעילויות בריאות



לא קוראים | קוראים לפני השינה

תחושת סיפוק מהחיים (מרגישים ש"הם חיים את החיים במלואם")



לא קוראים | קוראים לפני השינה

• הנתונים באדיבות אתר השינה האמריקאי sleepjunkie.org/books-and-bedtime

אז מה קוראים?



חמש המלצות קריאה שיאבזרו אתכם במידע מרתק על המוח האנושי, האושר והשינה. לחצו על התמונה (צילום: הוצאת כתר, הוצאת פראג, הוצאת כנרת זמורה ביתן, הוצאת מטר)

