

## GOMENDIOAK BERRIDATZI

Berridatzi ondo lo egiteko gomendioak, ematen zaizkizun aditzak aditz-izen bihurtuz.

1. Saiatu lo-ordutegi erregularra izaten.

Komeni da lo-ordutegi erregularra izaten saiatzea.

2. Oheratu aurretik ezarri errutinak.

Ona da \_\_\_\_\_.

3. Murriztu ahalik eta gehien nerbio-sistema estimulatzen duten substantzien kontsumoa.

Saiatu beharko genuke \_\_\_\_\_.

4. Egon ohean lo egiteko denbora bakarrik.

Gomendagarria da \_\_\_\_\_.

5. Ez egin siesta luzerik.

\_\_\_\_\_ ahalegindu beharko genuke.

6. Atsedean hartzen den gelan, izan ingurumen-baldintza egokiak.

Komeni da \_\_\_\_\_.

7. Ohea dagoen logela lo egiteko bakarrik erabili.

Gomendagarria da \_\_\_\_\_.

8. Egin ariketa fisikoa maiztasunez.

Saiatu beharko genuke \_\_\_\_\_.