

לא הולכים לישון אחרי 11 בלילה!

מדוע?

משום שמחקרים גילו ששינה מספקת בלילה (7-8 שעות שינה):

- ✓ תעזור לכם לרדת במשקל!
- ✓ תמנע מכם את הסוכרת האיומה!
- ✓ תחזק לכם את מערכת החיסון ותמנע הצטננויות ודלקות!
- ✓ תעשה אתכם רגועים יותר ועצבניים פחות!
- ✓ תסלק מכם התקפי לב ושבץ!
- ✓ תגרום למוח ולזיכרון שלכם לתפקד יותר טוב!
- ✓ תיטיב עם השקיות שיש לכם מתחת לעיניים!

האמור מכל,

אם כבר לישון, אז לישון כמו שצריך ובזמן שצריך.

לכן, החל מהלילה, התחילו לישון מוקדם...

