



Dobra jakość snu to dobra jakość życia

Dobra jakość snu jest fundamentalnym filarem zdrowia fizycznego i psychicznego, który bezpośrednio przekłada się na lepszą jakość życia, wyższą produktywność i lepsze samopoczucie.



Aby poprawić jakość snu – pamiętaj:

- Kładź się spać i wstawaj o stałej porze. Nie chodź spać zbyt późno.
- Zadbaj o cichą, ciemną i chłodną sypialnię.
- Ogranicz ekrany, kofeinę i alkohol przed snem