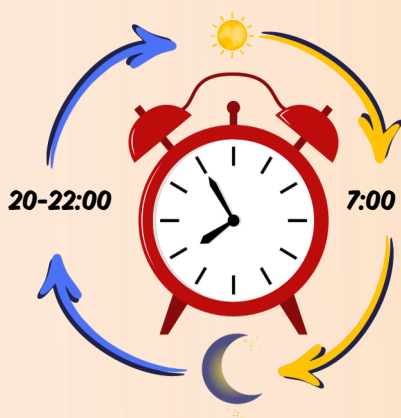


3 kroki do idealnego snu

Stały rytm dnia



Staraj się kłaść i wstawać o tych samych porach każdego dnia. Twój organizm lubi rutynę.

Banna ekrany przed snem



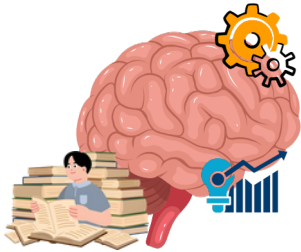
Wyłącz telefon i komputer minimum godzinę przed snaniem. Niebieskie światło hamuje wydzielanie melatoniny, która pomaga zasnąć.

Przygotuj swoją "bazę"



Wywietrz pokój, zadбай o całkowite zaciemnienie i ciszę. Odpowiednia temperatura i ciemność to klucz do głębokiego odpoczynku.

Dlaczego warto się wysypiać?



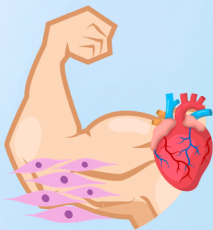
Super pamięć i szybka nauka

Podczas snu Twój mózg utrwala nowe informacje i porządkuje wspomnienia, co bezpośrednio przekłada się na lepsze oceny i koncentrację.



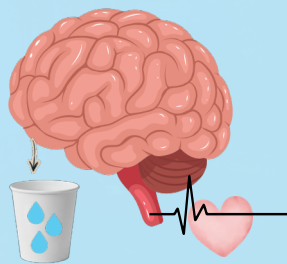
Tarcza przeciw stresowi i lepszy humor

Wysypianie się zwiększa Twoją odporność na stres i pomaga utrzymać stabilny nastrój.



Twoja fizyczna regeneracja

Dobrej jakości sen obniża tętno i ciśnienie krwi, chroniąc przed chorobami układu krążenia.



Detoks mózgu i zdrowe serce

Nocny odpoczynek umożliwia mózgowi usunięcie nagromadzonych w ciągu dnia toksyn.



Kontrola wagi i hormonów

Sen reguluje poziom hormonów odpowiedzialnych za apetyt (grelina i leptyna). Brak snu zwiększa apetyt i ryzyko otyłości.

