



4 SYYTÄ NUKKUA ENEMMÄN

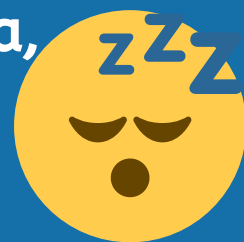
Keskittyminen ja tuottavuus paranee

Hyvä uni voi lisätä ongelmanratkaisutaitoja ja parantaa muistia. Huonon unen on osoitettu heikentävän aivojen toimintaa.



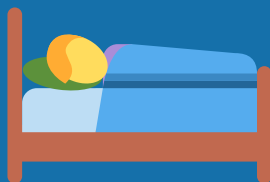
Enemmän unta, vähemmän kaloreita

Huono uni vaikuttaa hormoneihin, jotka säätelevät ruokahalua. Ne, jotka saavat riittävästi unta, syövät yleensä vähemmän kaloreita kuin vähemmän nukkuvat.



Uni parantaa immuuni-järjestelmää

Vähintään kahdeksan tunnin nukkuminen voi parantaa immuunijärjestelmääsi ja auttaa torjumaan flunssaa.



Uni parantaa urheilusuoritusta

Pidemmät yöunet on osoitettu parantavan fyysistä suorituskkyä.

