

4 RAZLOGA ZA VIŠE SNA

Poboljšana koncentracija i produktivnost

Dobar san može poboljšati vještine rješavanja problema i pamćenje. Loš san nepovoljno djeluje na moždane funkcije.



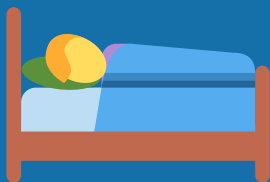
Više sna znači i manje kalorija

Loš san utječe na hormone koji reguliraju apetit. Oni koji dobro spavaju unose manje kalorija od onih koji to ne čine.



San poboljšava imunitet

Barem osam sati sna može poboljšati imunitet i pripremiti Vas na borbu s prehladom.



San unapređuje sportski potencijal

Dulji san poboljšava mnoge aspekte sportske i fizičke aktivnosti.

