



4 POWODY BY SPAĆ WIĘCEJ

Poprawa koncentracji i produktywności

Dobry sen może zmaksymalizować umiejętności rozwiązywania problemów i poprawić pamięć. Wykazano, że zły sen osłabia funkcje mózgu.



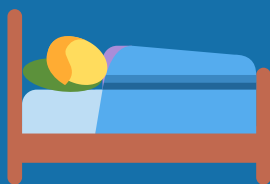
Więcej snu to mniej kalorii

Zły sen wpływa na hormony, które regulują apetyt. Ci, którzy mają odpowiedni sen, zazwyczaj jedzą mniej kalorii niż ci, którzy ich nie jedzą.



Sen poprawia układ odpornościowy

Przynajmniej osiem godzin snu może poprawić Twoją odporność i pomóc w walce z przeziębieniem.



Sen poprawia wydajność fizyczną

Wykazano, że dłuższy sen poprawia wiele aspektów sprawności fizycznej i sportowej.

