

TŘI RADY PRO LEPŠÍ SPÁNEK



*1. Chod'te spát a vstávejte přibližně
ve stejnou hodinu každý den (i o víkendu).*



2. Nepoužívejte před spaním smartphone,
raději si přečtete pár stran z knihy.



**3. V podvečer již nepijte energetické nápoje a limonády,
dejte přednost lehce stravitelným pokrmům.**