

آیا میخواهید خواب بهتری داشته باشید؟

تا به حال شده که هنگام خواب در جای خود غلت بزنید اما خوابتان نبرد؟



سلامت نیوز: تا به حال شده که هنگام خواب در جای خود غلت بزنید اما خوابتان نبرد؟ به شما توصیه میکنیم که قبل از مصرف قرص خواب ، ملافه های خود را بشوئید و تشکهای ناصاف را دور بیندازید. به گزارش سلامت نیوز نتایج یک نظر سنجی زیر نظر بنیاد ملی خواب نشان میدهد که مردم زمانی خواب بهتری دارند که اتاق خواب پاکیزه تری داشته باشند. این بنیاد اعلام کرده که حس لامسه و بویایی تاثیر شگرفی در کیفیت خواب شما دارد. بنابر این با به وجود ائردن محیطی تمیز و عاری از آلودگی میتوانید بهتر بخوابید.