

7 SAI LẦM KHI ĐI NGỦ KHIẾN BẠN "THAO THỨC CẢ ĐÊM"

Loại bỏ được những sai lầm này, hẳn bạn sẽ luôn có giấc ngủ ngon thật ngon.

>>> Bí kíp đi ngủ giúp bạn "khỏe như trâu"

Không ít người trong chúng ta cho rằng, việc ngủ ít hay ngủ nhiều không quan trọng và nếu có lỡ ngủ ít hôm nay thì ngày mai ta ngủ bù gấp hai là được.

Nhưng sự thật là, thiếu ngủ sẽ gây ảnh hưởng nghiêm trọng đến sức khỏe cũng như trí lực của mỗi người. Vậy làm sao để chúng ta có một giấc ngủ sâu giấc và ngon lành? Tránh xa 7 sai lầm dưới đây, chắc hẳn bạn sẽ có một giấc ngủ an lành.