

NHỮNG SỰ THẬT KỲ LẠ VÀ HẤP DẪN VỀ GIẤC NGỦ

Nếu bạn mất chưa đầy 5 phút để đi vào giấc ngủ buổi tối, có thể bạn đã bị thiếu ngủ. Lý tưởng nhất là khoảng thời gian này nên dài từ 10 đến 15 phút.