

HỌC CÁCH NGỦ TRƯA "CHUYÊN NGHIỆP" NHỜ BÍ KÍP KHOA HỌC

Infographic chỉ dẫn những thông tin hữu ích giúp bạn có giấc ngủ trưa dễ chịu và thoải mái.

Đã bao giờ bạn có cảm giác bị "hút hết sinh lực" sau giấc ngủ trưa chưa? Nhiều nghiên cứu đã cho thấy những người ngủ trưa sai tư thế và lệch thời gian sẽ gây ảnh hưởng tới sức khỏe và hiệu quả công việc.

Với infographic dưới đây, bạn sẽ được chỉ dẫn những thông tin hữu ích về việc ngủ trưa, giúp bạn khỏe khoắn, tỉnh táo và sảng khoái ngay sau khi thức dậy.