

MUỐN NGỦ NGON, HÃY VÀO GIƯỜNG ĐÚNG 10 GIỜ TỐI

Một cuộc nghiên cứu mới cho thấy để có được giấc ngủ hoàn hảo, bạn nên vào giường đúng 10 giờ tối, mặc pyjama và uống một tách trà trước đó, theo báo Daily Express.

Một cuộc nghiên cứu mới cho thấy để có được giấc ngủ hoàn hảo, bạn nên vào giường đúng 10 giờ tối, mặc pyjama và uống một tách trà trước đó, theo báo Daily Express.

>>> Ngủ ít hơn 9h/ngày, trẻ khó tiếp thu bài vở

Công ty sản xuất phụ kiện nội thất Bedeck (Anh) đã khảo sát 2.000 người trưởng thành bị khó ngủ mọi đêm trong tuần và xem xét cách họ khắc phục tình trạng này.

Kết quả ghi nhận được cho thấy bạn có ít nhất 2 tiếng và 7 phút nghỉ ngơi vào buổi tối sau khi nấu ăn, rửa chén bát và làm việc vặt trong nhà.

Món ăn cuối cùng trong ngày nên được ăn trước 20 giờ 29 phút, và thức uống cuối cùng, thường là một tách trà, vào lúc 21 giờ 10 phút.

Bình quân người ta xem ti vi trong 1 tiếng 46 phút, chọn xem phim truyền hình nhiều tập hoặc chương trình hài kịch.

Sau khi lên giường vào lúc 22 giờ trong bộ pyjama, bạn sẽ dành 20 phút đọc sách trước khi nằm xuống ở tư thế nghiêng về bên phải ở phần giường bên phải. Rồi bạn sẽ ngủ thiếp đi lúc 22 giờ 16 phút và thức dậy lúc 6 giờ 47 phút sáng.