

5 ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО СНА

ЛЕГКОСТЬ В ЖЕЛУДКЕ

не есть за 4 часа до сна

ПОДГОТОВКА КО СНУ

ванна/чтение/прогулка

УСЛОВИЯ В КОМНАТЕ:

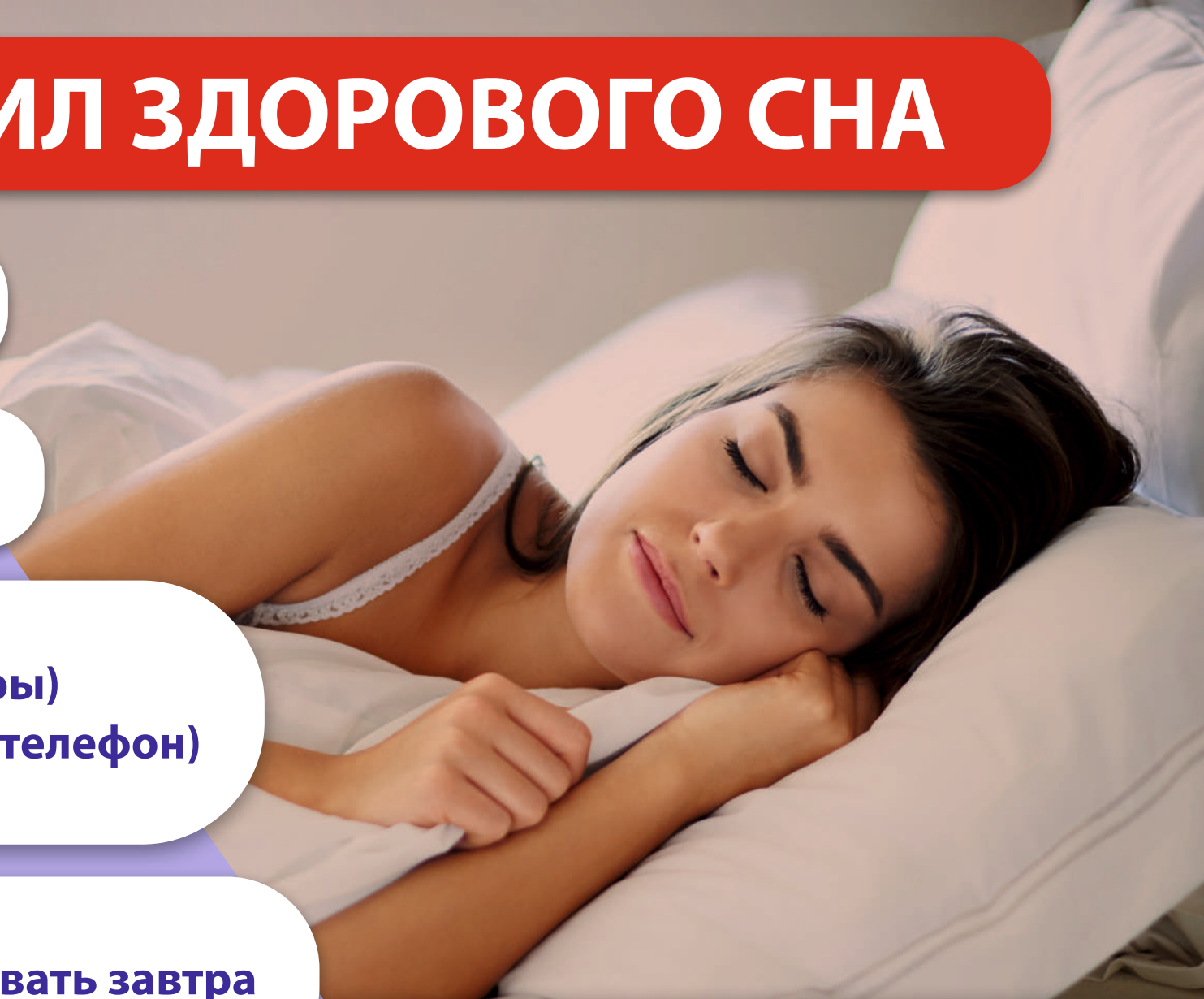
- темнота (плотные шторы)
- тишина (отключенный телефон)
- прохлада (t° 19-20 $^{\circ}$ C)

РЕЖИМ:

- лечь сегодня, встать завтра
- сон не менее 7 часов

ЗАПРЕТ НА ПОЛЬЗОВАНИЕ ГАДЖЕТАМИ

за 1 час до сна



Присоединяйтесь к группе
«Будь здоров, Томск!»

