



ПРОДУКТОВ УЛУЧШАЮЩИХ СОН

Достаточно ли вы спите?

Чтобы понять это, ответьте на вопрос, как быстро вы засыпаете?

Если это происходит в течение 5 минут – это значит, что вы недостаточно спите.

Нормальный период для засыпания – 10–15 минут.



Листовая капуста



Жасминовый рис



Бананы



Ромашковый чай



Цельнозерновые
продукты



Йогурт



Рыба



Вишневый сок