

راه های مقابله با خواب آلودگی بهاری

@moj_news_agency



دوش آب ولرم
پس از خواب



تحرك بدنی کافی
و پیاده روی



۱۵ تا ۳۰ دقیقه
خواب میان روز



خواب کافی
و منظم شبانه



حمام
آب گرم
قبل از خواب



مصرف روزانه
میوه
و سبزیجات



مصرف صبحانه
کامل و غنی
از پروتئین



نوشیدن چای
و قهوه به
میزان کافی

شستن دست و صورت پس از بیدار شدن از خواب با آب سرد

مصرف حداقل چربی، فست فود غذاهای پرکالری و شیرینی

mojnews_ir

