Am consumat acest amestec timp de 10 zile si nu am mai avut probleme cu somnul!

Un articol de Maya

Cu totii cunoastem importanta unui somn bun, dar in ultimii ani durata medie a orelor de somn nocturn s-a redus simtitor, ajungand de la 7-8 ore pe noapte pana la la 6-7 ore sau mai putin.

Efectele somnului insuficient se resimt din plin in intreg organismul.

In timpul zilei, corpul lucreaza din greu pentru a tine pasul cu sarcinile si activitatile zilnice, asa ca are nevoie de somn suficient si de o alimentatie adecvata pentru a se recupera complet. Lipsa de somn si alimentatia gresita ne CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com