Vrei sa dormi bine la noapte? Foloseste 1-2 picaturi din aceste substante si vei dormi neintors!

Un articol de Maya

Tulburarile de inducere si mentinere a somnului sunt tot mai frecvente in prezent. Din fericire, exista solutii simple si eficiente pentru a le contracara.
Una dintre ele consta in citirea unei carti de fictiune, respectiv in practicarea meditatiei, pentru a stimula partile creative si vizuale ale creierului inainte de a merge la culcare. Alte persoane au reusit sa adoarma mai usor si mai repede folosind seara surse de iluminat naturale, precum lumanari sau lampi cu sare de Himalaya in CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

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

Invata cum poti sa adormi in mai putin de 1 minut!

Un articol de Cristian Iacov

Daca va chinuiti in fiecare seara sa adormiti pentru ca ati mancat prea tarziu sau pentru ca ati stat prea mult cu ochii la televizor sau la calculator, atunci acest articol este pentru voi!

Din proprie experienta va spun ca pana sa descopar acest procedeu, imi era destul de greu sa adorm. Cum ma puneam seara in pat, imi era destul de greu sa inchid creierul, imi treceau foarte multe lucruri prin minte si de aceea nu puteam sa adorm. Insa, dupa ce am invatat cum sa-l fac, pot sa va spun ca nu CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com