

5 vinkkiä parempaan uneen

Unen aikana aivot 'huuhtoutuvat', keho elpyy ja mieli virkistyy. Koska hyvä uni on terveytemme kannalta tärkeää, olemme koonneet vinkkejä parempaan uneen.

- 1.** Syö illalla riittävästi, mutta älä liian raskaasti.
- 2.** Vältä kofeiinia, sillä se häiritsee luonnollista unirytmää.
- 3.** Aseta sänky seinää vasten niin, että luonnonvalo tulee sivusta tai jalkopäästä.
- 4.** Huolehdi makuuhuoneen riittävästä pimentämisestä.
- 5.** Kun menet nukkumaan, laita tietokone tai älypuhelin pois näkyvistä.

**Lisää tietoa:
yksielämä.fi**



Yksi elämä
Nautitaan päivittäin.



Yksi elämä



@ynksi_elama



@ynksielama



Yksi elämä