

TYTUŁ: **Jaka jest najlepsza godzina na sen?**

CENA: **DO UZGODNIENIA**

PARAMETRY:

DANE KONTAKTOWE:

Sprzedający: **Melatonina** (: HelloWorld :.)

Adres:

Miasto: **Warszawa**

Województwo: **mazowieckie**

Telefon:

OPIS:

Sen odgrywa kluczową rolę w utrzymaniu zdrowia fizycznego i psychicznego. Aby w pełni się zregenerować, nie wystarczy tylko odpowiednia długość snu – ważna jest również jego pora. Wiele osób zastanawia się, jaka jest najlepsza godzina na sen. Eksperci zalecają, aby kłaść się spać między 22:00 a 23:00, ponieważ właśnie wtedy organizm zaczyna produkować najwięcej melatoniny – hormonu odpowiedzialnego za zdrowy sen.

Najlepsza godzina na sen zależy także od indywidualnego rytmu dobowego, ale regularność i odpowiednia pora zasypiania wpływają na jakość snu i poziom energii w ciągu dnia. Zbyt późne chodzenie spać może zakłócać regenerację organizmu, prowadząc do zmęczenia i problemów z koncentracją. Dlatego warto wypracować wieczorną rutynę i trzymać się stałych godzin snu, by czuć się lepiej każdego dnia.

