



8วิธี หลับสนิท

กุญแจสำคัญสู่สุขภาพที่ดี



นอนตรงเวลา



นอนปิดไฟเสมอ



งดเล่นมือถือ
ก่อนเข้านอน 30 นาที



งดกาแฟ คาเฟอีน
ก่อนเข้านอน



เลี่ยงความเครียด
ก่อนเข้านอน



ดื่มชา “รากวาเลอเรียน”
ช่วยให้นอนหลับสบาย



เลี่ยงเสียงรบกวน



นั่งสมาธิ ฟ้อนคลาย
5-10 นาที ก่อนเข้านอน

รู้หรือไม่? “วันนอนหลับโลก” จัดขึ้นครั้งแรกในวันที่ 14 มีนาคม พ.ศ. 2551

โดยมี Slogan “Sleep Well, Live Fully Awake” หรือเป็นคำขวัญว่า “หลับสนิทชีวิตตื่นตัว”

อ้างอิง : National Sleep Foundation



#GedGoodLife #ชีวิตที่ดี

ด้วยความปรารถนาดีจาก บริษัท ดีคอลเจน จำกัด