



Światowy Dzień Snu 2019

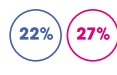
Dlaczego kobiety śpią gorzej niż mężczyźni?

Co nie pozwala nam zasnąć?

Problemy finansowe



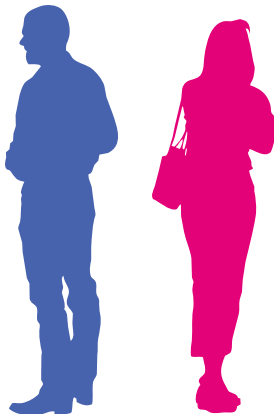
Problemy ze zdrowiem



Obawy dotyczące dzieci



Obawy dotyczące starszych rodziców



Co przerywa nasz sen w nocy?

Stres



Partnerzy (chrapanie lub poruszanie się w nocy)



Zwierzęta



Pogoda (wysoka temperatura lub burza)



Bezsenne fakty ze świata



1/4 Amerykanów zrezygnowałyby z życia erotycznego na miesiąc w zamian za dobry sen

Prawie **połowa Polek** nie może spać, ponieważ niepokoją się o finanse



1/3 Japończyków twierdzi, że nic nie powstrzymuje ich przed zaśnięciem



1/3 Francuzów wybudza się w nocy przez koszmary



Prawie 50% **Włochów** leży w łóżku beczynnym, kiedy nie może zasnąć



Ekstremalne temperatury w **Australii** pozabawiają snu **1/4** populacji

Porady profesora Leger'a



- 1 Wieczorem unikaj ekranów, które emitują światło niebieskie
- 2 Spędzaj czas z rodziną i znajomymi, dzięki czemu wyłączysz myśli o pracy
- 3 Ogranicz światło i hałas w sypialni

Dowiedz się jak spać lepiej podczas Światowego Dnia Snu, 15 marca.

#WorldSleepDay2019

SANOFI 