



## **ΧΡΕΙΑΖΕΣΑΙ ΥΠΝΟ**

### **Η ΕΛΛΕΙΨΗ ΥΠΝΟΥ ΕΠΙΔΡΑ:**

- ΣΤΗΝ ΔΙΑΘΕΣΗ ΣΟΥ
- ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΣΟΥ
- ΣΤΗ ΔΟΥΛΕΙΑ ΣΟΥ
- **ΣΤΗΝ ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΠΤΗΣΕΩΝ**

### **ΤΙ ΧΡΕΙΑΖΕΣΑΙ ;**

**8 ΩΡΕΣ ΥΠΝΟΥ ΚΑΘΕ ΒΡΑΔΥ**

**ΚΑΛΟ ΥΠΝΟ ΓΙΑ ΔΥΟ ΒΡΑΔΙΑ**

**ΓΙΑ ΑΝΑΠΛΗΡΩΣΗ ΤΟΥ ΧΑΜΕΝΟΥ ΥΠΝΟΥ**

