

Διάλεξε Το Καύσιμό σου Έξυπνα



Χρησιμοποίησε τον καφέ σου σοφά : Νωρίς το πρωί .
Απέφυγε να πεις καφέ και αλκοόλ 4-6 ώρες πριν πας για ύπνο.

! WARNING !

- Η χρήση του καφέ σε δυσκολεύει να κοιμηθείς, αν τον πεις 4-6 ώρες πριν πας για ύπνο.
- Το αλκοόλ σε κάνει να νοιώθεις νύστα, αλλά μειώνει την ποιότητα και την ποσότητα του ύπνου σου.
- Και ο καφές και το αλκοόλ, σου αυξάνουν τις επισκέψεις... στο μπάνιο.

