

НАКРАТКО ЗА СЪНЯ

Сънят е една от великите мистерии на живота. За един дълъг период от време, концепцията, че сънят не е нищо повече от загуба на време, е била широко разпространена. Модерните изследвания, обаче, хвърлят толкова необходимата допълнителна светлина върху темата, като доказват, че сънят е критичен компонент от здравословния начин на живот и, че липсата на сън може да има далеч по-сериозни последици, оказвайки влияние на практика върху всичко – от настроението, през креативността и мозъчната дейност, та чак то ДНК, риска от хронични болести (вкл. деменция) и дълголетието.

Ако сте любопитни да разберете повече за СЪНЯ, прочете [ТУК](#)

Ще се радваме да попълните нашата анкета на <https://bit.ly/2OLeFjL>. Участието ви в това проучване ще ни помогне да оценим доколко хората в България успяват да синхронизират работата си със своя циркаден ритъм. Ще ни помогне, съвместно с нашите партньори от Католическия университет в Льовен, Белгия, да формулираме препоръки, които ще подкрепят българските работодатели да открият най-добрия начин да задържат на работа качествените си служители и да ги направят по-ефективни и продуктивни.

Ако искате да участвате в дпуги проучвания по проекта и да научите повече за своя циркаден ритъм, свържете се с нас на carve@idein.eu или на тел. 0887 227774.