

Поредица: 10 неща, за да е здрав сънят ви - част II

Във втората част на поредицата ни "10 неща, за да е здрав сънят ви", базирана на изследванията на култовия американски лекар и лектор д-р Майкъл Бреус, ви разказваме повече за хронотипа. Защо различните хора се събуждат по различен начин сутрин и защо не трябва да се сърдите на партньора си, ако не иска да си ляга или става по едно и също време с вас.

Прочетете тази интересна статия [ТУК](#).