



SAĞLIKLI YAŞAM İÇİN ÖNERİLER

**Yeterince uyu!
Ne çok fazla
ne de çok az.**

Uyku eksikliği pek çok bozukluğun nedeni olarak gösteriliyor. Toplam beş milyon kişinin katıldığı 153 araştırma az uykunun diyabet, yüksek tansiyon, kalp hastalıkları ve obeziteyle bağlantılı olduğunu ortaya koymuştur.

Uyku eksikliğinde aşılarda işe yaramıyor ve bu bağışıklık sistemimizi bastırarak bizi enfeksiyonlara daha açık hale getiriyor.

