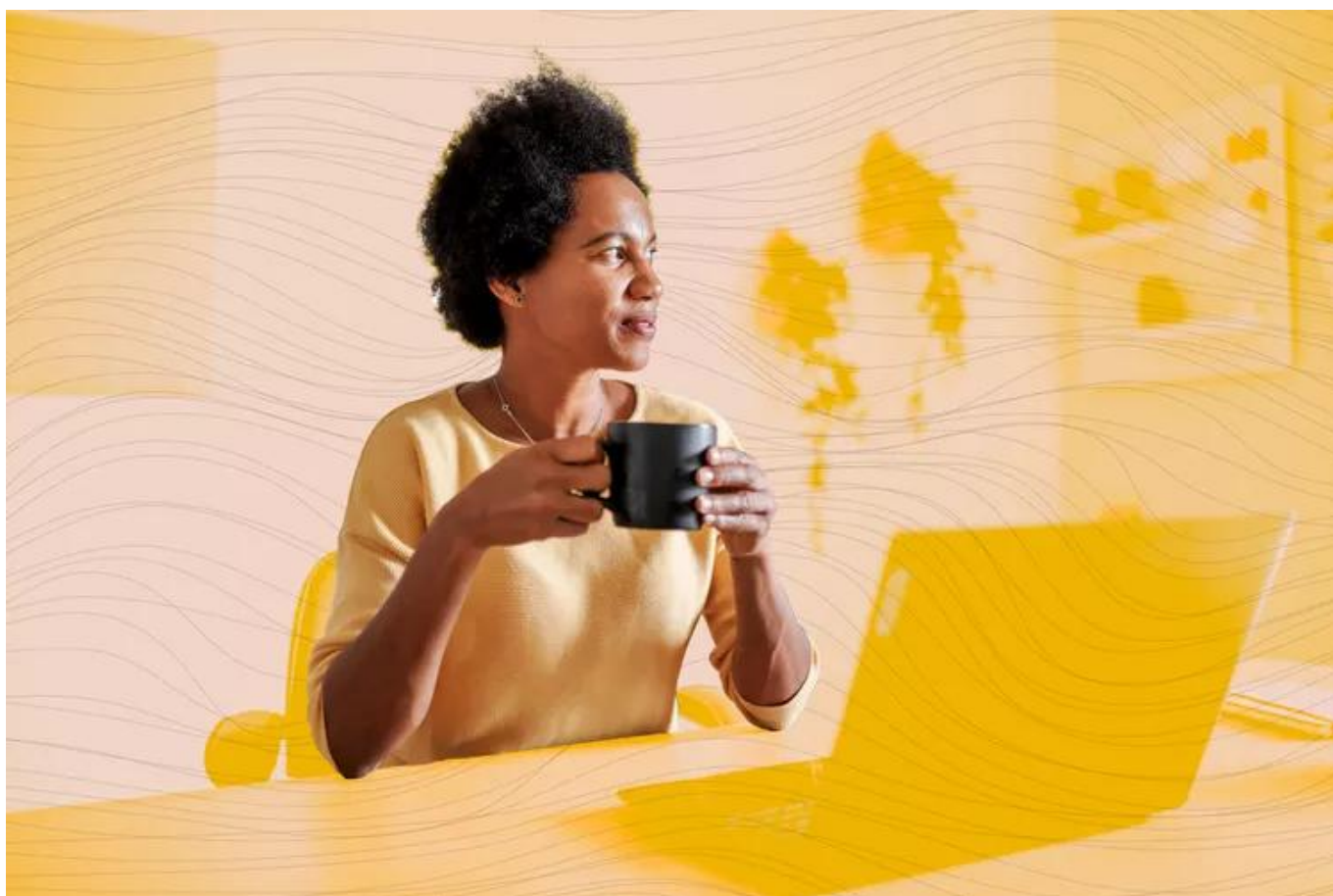


Amerikanyň Birleşen Şatlarynda 3 ulagyň her gije 7-9 sagat ukламаýandygy мәlimdir. ULAN ýetmezligi sebäpli, süýji keseliniň köpelmegi wagtyň geçmegi bilen, gan basyşynyň ösüp biler, şeýle hem agramy gazanyp bilersiňiz. Hünärmenleriň pikirçe, günortan bir käse kofe içerde doly ukyp biler.

Kofein Adenozin bloklaýan gyjyndyryjydyr. Bu himiki madda günün dowamynda ýygnanyşýar we bir gije dr. jade wu, pelsepofiýanyň ylymlarynyň, DBOSM, DBSM, Sertifikatly psiholog we düşekli Prichress Fatsatçy. Netijede, kafein ulanmak sebäpli, uklamagyň hilini gijikdirip, uky hilini hasam erbetleşip bilersiňiz, has çuňňur ýetmän, ukyndagyň basgançagyny has dikdir. Her gije bu bolar, şonda ukylmasa, kofein terk etmek hasam kynlaşarsyňyz.

Bu ýagdaýda iň gowy strategiýa, ýatmazdan birnäçe sagat öň kofein ulanmagy bes etmektir.



Fük: Tizin elementler: Gizlin suratlar. Iýmitwell dizaýny

Bedendäki kofeiniň täsiri siziň pikir edişiňizden has uzyn dowam edýär. Dr. Çelheýa, ukyp, haýwanyň ylmy we wessosyndaky premýer-ministriň lukmany, Westeriniň gahary,

kafeinçäniň ykdysadyýetiniň köp sagada birnäçe gezek gijä galýandygyny aýdýar. Iň gowusy, ýatmazdan ozal 6-8 sagat öň ulanmaly.

Kofein-e duýgur bolsaňyz, öňemden ýa-da günortan günortanlygy ret etmek has gowudyr. Bu diýler, lukman ylmlarynyň doktory, FacP, FCCP, FCCP, FCCP, Fcasm, Baş lukmançylyk geňeşçisi Wellepolis müdiri diýlip atlandyryldy.

Teswirler-n -Whli materiallar lukmanyň reseptine deň bolup bilmez. Karar bermezden ozal ýöriteleşiji bilen maslahatlaşyň.