שינה ואיזון הורמונלי

לכי לישון לפחות שעה אחת מוקדם יותר ממה שאת רגילה, והרחיקי מסכים כ-45 דקות לפני השינה.

הגיון פיזיולוגי: שינה איכותית מורידה את הורמון הסטרס (קורטיזול) המעודד אגירת שומן בטני, ומאזנת את הורמוני הרעב והשובע (גרלין ולפטין).

טיפ מעשי: שעה לפני השינה - כיפוי מסכים, חדר קר ואפל. זה יוצר סדר יום טבעי שהגוף אוהב.

כל הזכויות שמורות לפיטנס תמר אין להפיץ, להעתיק או להציג בפומבי או במסור לצד שלישי את המידע שרשום וללא קבלת הסכמתה של פיטנס תמר