

Είστε κουρασμένοι; Αύριο θα είστε καλύτερα!

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



εβδομάδα μόλις άρχισε και έχετε ένα σωρό πράγματα να κάνετε. Ηρεμήστε! Αύριο Τετάρτη, θα είστε καλύτερα γιατί σήμερα θα κάνετε τον καλύτερο ύπνο της εβδομάδας.

Η έρευνα αποκαλύπτει ότι ο καλύτερος και πιο αναζωογονητικός ύπνος της εβδομάδας είναι την Τρίτη το βράδυ. Βρετανοί ερευνητές ανέλυσαν στα στοιχεία και τους καρδιακούς παλμούς (που καταγράφηκαν από ειδικά μόνιτορ που φορούσαν οι ερωτηθέντες επί τρεις συνεχόμενες ημέρες) από 5000 άνδρες και γυναίκες και διαπίστωσαν ότι παρότι το βράδυ της Τρίτης δεν κοιμόμαστε τις περισσότερες ώρες εντούτοις κάνουμε τον πιο αναζωογονητικό ύπνο της εβδομάδας.

Επιπλέον σήμερα το βράδυ είναι λιγότερο πιθανό να διαταραχθεί ο ύπνος μας από υπερβολές όπως λήψη αλκόολ ή βαρύ φαγητό μια και αυτές τις υπερβολές συνήθως τις κάνουμε προς το τέλος της εβδομάδας.

Με βάση τις αναλύσεις η αίσθηση αναζωογόνησης που αποκομίζουμε από τον ύπνο της Τρίτης φτάνει το 55,1%, ενώ τα αντίστοιχα ποσοστά για τον ύπνο του Σαββάτου και της Παρασκευής είναι 48% και 48,7%.

Τα στοιχεία επίσης αποκάλυψαν ότι οι γυναίκες κοιμούνται περισσότερες ώρες ενώ οι άνδρες λιγότερες μεν αλλά πιο βαθιά.

Νίκη Ψάλτη

Πηγή: vita.gr