



HAPPY-SLEEP.DE
Schlafen wie ein Baby

Die 5 dramatischsten Fehler die Menschen machen, die nicht gut schlafen können

1. Sie setzen sich unter **Druck**, unbedingt schlafen zu müssen. – Lassen Sie los.
2. Sie verhindern das Ihr **Schlafhormon Melatonin** gebildet wird. - Eliminieren Sie den Blaulichtanteil in Ihren Lichtquellen. Tragen Sie zumindest Abends eine **Blue-Blocker-Brille**.
3. Sie erzeugen **zu viel Stress** und Ihr Gehirn kann nicht mehr damit umgehen. - Atmen Sie tief, meditieren Sie oder nutzen Sie zur Entspannung die WaveMouse mit GIGA-Beats
4. Durch **falsche** und nicht artgerechte **Ernährung stören Sie Ihre Schlafhygiene**. - Entlasten Sie Ihre Verdauung besonders am Abend.
5. Sie **bewegen** sich **zu wenig**, um gut in den Tiefschlaf zu kommen. – Tragen Sie einen Activity-Tracker und motivieren sich dadurch zu mehr artgerechter Bewegung.

Bitte zögern Sie nicht und kontaktieren uns bei Fragen und Wünschen per Telefon oder Mail.