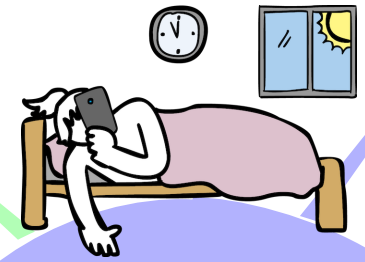
6 positive Einflüsse des Schlafes auf unser Leben

Du wirst leistungsfähiger



Du wirst und bleibst gesund

Du wirst attraktiver

Schönheitsschlaf

Du wirst schlauer

Deine Gedanken bleiben klar

Du triffst bessere Entscheidungen

“Darüber muss ich eine Nacht schlafen.”

Die drei Schlafphasen

Leichtschlaf

Tiefschlaf

NREM-Schlaf

Gehirnaktivität nimmt ab

Traumschlaf

REM-Schlaf

steigen vor allem die Gehirnaktivitäten

Dr. Kleinhirn.eu