

NA NOC PONOŘKY?

Pondělí, 17 duben 2023

Svět je rozdělen na ty, co spí v ponořkách a na ty, co spí naboso. Nicméně, pokud patříte k těm druhým a nespavost, doporučuji vám svěřit rozhodnutí péřím hodnotit. Ponořky na noc mají spoustu benefitů. A nejen spánkových. Když jsem byla malá, tak mi moje máma řekla, ať si na noc neberu ponořky, protože mi budou škrtit nohy. Tak nějak jsem ale pořím měla nutkání - to dělat. A teď už vím proč.

Ale, pokud se vám sice

líbí spát v ponořkách, ale jednoduše máte pocit, že to není nic pro vás, pak je to naprosto v pořádku. Je to čistě vaše volba. Každému vyhovuje něco jiného.

A ne každá ponořka má rád nohy v teple.

Nicméně, pokud tebe spíte naboso a máte se spánkem problém, nasazení ponořek může být snadnou cestou k zlepšení, která minimálně stojí za pokus. Co vy na to?

ANDREA,

Ženská v ponořkách