

अच्छी नींद कैसे पाएं?

(How to Get Good Sleep)



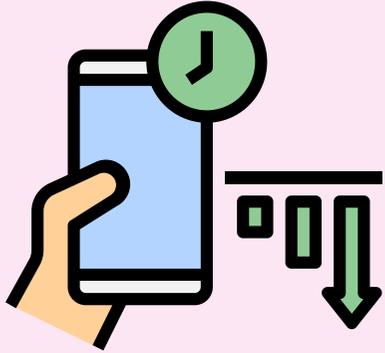
झपकी लेने से बचें



शराब, कैफीन और
तम्बाकू से बचें



देर रात खाना खाने से बचें



सोने से पहले स्क्रीन का
इस्तेमाल कम करें



नियमित व्यायाम करें



हर दिन एक तय समय
पर सोएं और जागें