Prolite – Halo! Udah tau tentang mitos dan fakta seputar mandi malam belum? Yap, mandi malam sering jadi topik yang menarik buat diobrolin, apalagi kalau ada kaitannya sama yang horor-horor.

Kebanyakan orang punya pendapat berbeda-beda soal ini. Ada yang bilang ini, ada yang bilang itu. Tapi apa sih yang beneran mitos dan apa yang fakta?

Kalau gitu, yuk kita gali lebih dalam lagi dalam artikel ini tentang mitos dan fakta mandi malam. Jadi, siap-siap aja buat mengungkap rahasia di balik mitos dan fakta yang selama ini kita dengar seputar mandi malam. Ayo, kita mulai!

Baca Juga:Primebiz Hotel Cikarang dan Tipsy Runner Hadirkan “Pace & Vibes”, Satukan Semangat Lari, Kesehatan, dan Kreativitas

## Mitos 1: Membuat Gak Bisa Tidur

*amenic181*

Banyak yang bilang kalau mandi malam bisa buat kita jadi susah tidur. Tapi sebenarnya ini cuma mitos belaka kok *guys*. Faktanya, mandi malam dengan air hangat justru bisa bantu tubuh kita lebih rileks dan menenangkan pikiran sehingga kita siap untuk tidur yang lebih nyenyak. Jadi, asalkan tidak terlalu lama mandinya, mandi malam justru bisa memberikan manfaat positif bagi tidur kita.

## Mitos 2: Menyebabkan Penyakit

*bodrex.com*

Baca Selanjutnya
Abidzar Mengalami Pelecehan Seksual, Pelaku Melakukan 2 Kali