Prolite – Tidur siang bukan hanya kenikmatan, tapi juga kebiasaan yang dapat memberikan manfaat besar bagi kesehatan fisik dan mental kita.

Artikel ini akan membahas tentang manfaat serta cara tidur di siang hari yang baik. Dengan ini, kita dapat meningkatkan kesejahteraan dan produktivitas kita sehari-hari.

## Manfaat Tidur Siang



*Ilustrasi peregangan ketika bangun tidur -Freepik*

Tidur di siang hari dapat memberikan manfaat seperti :

Baca Juga:Kesehatan Hidung Perlu Dijaga, Jangan Sampai Rusak Karena 4 Kebiasaan Sepele Ini!

- meningkatkan konsentrasi

- meningkatkan produktivitas
- mengurangi stress
- memperbaiki suasana hati
- mendukung kesehatan jantung
- meningkatkan daya ingat
- meningkatkan kreativitas
- memulihkan energi

## Cara Tidur Siang yang Baik dan Benar

1. Pilih Waktu yang Tepat : Tidur di siang hari sebaiknya dilakukan antara pukul 13.00 hingga 15.00 untuk menghindari gangguan pola tidur malam.



Baca Selanjutnya
Pameran Besar GIIAS Bandung Berlangsung dari 22-26 November 2023 di Sudirman Grand Ballroom