




Jede Minute zu wenig **ist eine zuviel.** Stimmt das?

Nicht wirklich. Klar, die Zeit zum Schlafen ist limitiert und muss gut genutzt werden. Aber zuviel Druck ist nicht gut, sonst ist die Gefahr groß nicht mehr gut einschlafen zu können.

Wichtig ist nicht jede einzelne Minute, sondern die Qualität  des Schlafs und die Gesamtdauer pro Woche.

Das richtige tun. Zur richtigen Zeit.
Mehr infos hier

