



# Wer ohne Fehler ist, schlafe als erster ein.

Das richtige tun. Zur richtigen Zeit.  
Mehr infos hier



Wenn du **diese Fehler** vermeidest, wirst du sehr wahrscheinlich gut schlafen. **Auf jeden Fall besser!**

- Kein Kaffee oder Energy Drink 6 Stunden vor Schlaf
- Blaulicht meiden - 1 Stunde vor Schlaf
- keinen intensiven Sport - 2 Stunden vor Schlaf
- kein schweres Essen - 3 Stunden vor Schlaf - Alkohol vermeiden