

اقدامات روز دوم

- یک ساعت خواب نسبتاً ثابت برای خود انتخاب کنید
- در ساعات عصر نور محیط را کمتر کنید
- در صورت امکان، ۲ تا ۳ ساعت قبل از خواب غذا خوردن را تمام کنید

بخش تأمل و آگاهی

خواب چگونه بر هوس‌های غذایی من تأثیر می‌گذارد؟
چه چیزهایی به من کمک می‌کنند خواب عمیق‌تر و آرام‌تری داشته باشم؟

