



# Вправа: Корисний денний сон

---

## Мета

Відмовитися від тривалого денного сну, що перешкоджає здоровому нічному.

## Інструкції

Подумайте над наведеними нижче питаннями. Використовуйте текстове поле для запису ваших відповідей.

- Чи є у вас звичка спати вдень?
- Чи могли б ви подрімати лише в першій половині дня?
- Чи могли б ви скоротити тривалість денного сну до 10-20 хвилин?
- Чи могли б ви замінити денний сон короткою прогулянкою або вправою на розслаблення?

---

## Мій план денного сну: