Giấc ngủ ảnh hưởng tới não bộ như thế nào?

(Dân trí) - Ngủ ngon là chìa khóa để giúp não bộ hoạt động tốt hơn và cho chúng ta cảm giác sảng khoái.

Video dưới đây sẽ giúp khám phá những bí ẩn diễn ra trong não bộ khi bạn nghỉ ngơi, tác hại khôn lường của thiếu ngủ, cũng như những bí quyết để có giấc ngủ trọn vẹn.

Giấc ngủ ảnh hưởng tới não bộ như thế nào? (Video: Dana Foundation).