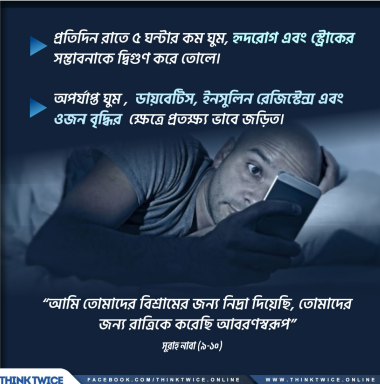


#৩৪২

ThinkTwice

December 5, 2019



▶ প্রতিদিন রাতে ৫ ঘন্টার কম ঘুম, হৃদরোগ এবং স্ট্রোকের সম্ভাবনাকে দ্বিগুণ করে তোলে।

▶ অপরিপাক্ষিত ঘুম, ডায়াবেটিস, ইনসুলিন রেজিস্টেন্স এবং ওজন বৃদ্ধির ক্ষেত্রে প্রত্যক্ষ ভাবে জড়িত।

“আমি তোমাদের বিস্ময়ের জন্য নিদ্রা দিয়েছি, তোমাদের জন্য রাত্তিকে করেছি আবরণস্বরূপ”


সুৱাহ নাবা (৯-১০)

THINKTWICE [FACEBOOK.COM/THINKTWICE.ONLINE](https://facebook.com/thinktwice.online) [WWW.THINKTWICE.ONLINE](http://www.thinktwice.online)

ইলেক্ট্রনিক গেজেটের এই দুনিয়ায় কম ঘুমানো একটি "মহামারী"। যত এক্সারসাইজ করেন, ঘুমের অভ্যাস ঠিক না হলে ফিট হওয়া মুশকিল।

 BY

ThinkTwice

 December 5, 2019

<https://bibijaan.com/id/2815>