

Ludzkie biorytmy – warto je poznać

28 marca 2020



Biorytmy są naturalną cechą natury. Sterują życiem ludzi na Ziemi. Jak wielki wpływ mają na nasze codzienne życie? Dlaczego powinniśmy pracować w określonych godzinach, a w innych odpoczywać? Jaka tajemnica tkwi w 1,5 godzinnym śnie? Jak dostosować swoje życie do naturalnego biorytmu człowieka?