

Как далеко простираются последствия плохого качества сна?

На днях опубликовали работу, которая показывает, что качество сна в подростковом возрасте влияет на когнитивные способности у людей взрослого возраста:

<https://www.neurology.org/doi/10.1212/WNL.0000000000208056>

СОБЛЮДАЕМ РЕЖИМ, НАРОД, АЛО!

Автор **заметки**: Глеб

Revision #2

Created 10 January 2024 07:28:39 by Тимур

Updated 14 January 2024 03:58:32 by Тимур