

Những
thắc mắc
buổi sáng

Sao sáng ngủ dậy chúng mình thường vươn vai?

Để khởi động và khiến cơ bắp vận động,
giúp máu lưu thông khắp cơ thể đó.

Lúc ngủ



Cơ bắp

Ép
chặt
quá
đi!

Mạch máu

Lúc ta ngủ, máu
lưu thông chậm hơn.
Nếu để ý bạn sẽ thấy,
khi ta ngủ thì nhiệt độ
cơ thể giảm xuống đấy.