

Những
thắc mắc
buổi sáng

Sao sáng ngủ dậy chúng mình thường vươn vai?

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

Lúc ngủ



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