

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.