



Izvor: www.tportal.hr

ZDRAVLJE VAGINE

Jennifer Landa, doktorica i autorica knjige "The Sex Drive Solution for Women", kaže kako spavanje bez krpica može biti jako zdravo po pitanju intimnih dijelova. Naime, iako je sasvim normalno da se na području vagine stvaraju bakterije, pretoplo okruženje može uzrokovati njihovu prekomjerno bujanje.

Jedan od jednostavnih i učinkovitih načina da spriječite nastanak infekcija je taj da to područje redovito "prozračite", a spavanje bez krpica jedan je od najboljih načina da to i učinite, piše Healthy Living.

BOLJE ĆETE SPAVATI

Premda vam je možda jako lijepo dok vam je toplo i udobno noću, za dobar san zapravo je nužno biti u nešto hladnijem okruženju, savjetuje doktorica Lisa Shives iz National Sleep Foundationa. "Temperatura tijela postupno opada dok spavate, što je sasvim prirodna tendencija, no ako ste odjeveni u toplu pidžamu i pokriveni debelim pokrivačem, možete poremetiti taj proces. Ako spavate goli, omogućiti ćete tijelu da održava prirodnu temperaturu.

IZGLEDAT ĆETE VIŠE SEKSI

Prema riječima Natashe Turner, autorice knjige "The Hormone Diet", ako vam je tijekom noći pretoplo, remeti se oslobađanje melatonina i hormona rasta koji su glavni hormoni u tijelu koji suzbijanju znakove starenja. "Kada temperatura tijela opadne, hormon rasta se oslobađa te

ODLIČNI RAZLOZI ZBOG KOJIH BISTE TREBALI SPAVATI GOLI

Autor tportal.hr

Nedjelja, 03 Veljača 2013 19:35 - Ažurirano Nedjelja, 03 Veljača 2013 19:36

stvara doslovce regenerativnu magiju, a zbog toga koža i kosa izgledaju sjajno i zdravo, kaže Natasha.

ISTOPIT ĆETE MASNE NASLAGE NA TRBUHU

Spavanje bez odjeće omogućit će vam da čvršće utonete u san, zbog čega će se razina hormona stresa kortizola smanjiti, a razina energije i osjećaja gladi ostati pod kontrolom. "Kada spavate isprekidano, ujutro kada se probudite, razina kortizola će biti previsoka te ćete se zbog toga probuditi jako gladni s velikom željom za nezdravom hranu, a velika je i šansa da pojedete više nego što vam je doista potrebno", kaže Natasha Turner.

OSJEĆAT ĆETE SE SAMOUVJERENIJE

"Spavanje bez odjeće izaziva divan osjećaj. Možete uživati u osjećaju meke posteljine i svježeg, prohladnog zraka što može biti jako seksi. A što se osjećate više seksi, to će osjećati više samopouzdanja.

UŽIVAT ĆETE U BOLJEM SEKSU

Doktorica Jennifer Landa tvrdi kako spavanje bez odjeće pozitivno utječe na ljubavne veze. Naime, ležanje naslanjajući se na partnerovu kožu povećava razinu hormona, poput oksitocina u tijelu koji potiču na maženje i strast. "Spavanje bez odjeće poboljšat će vam seksualni odnos, osim toga bit ćete opušteniji te u boljem raspoloženju za strast", tvrdi Landa.