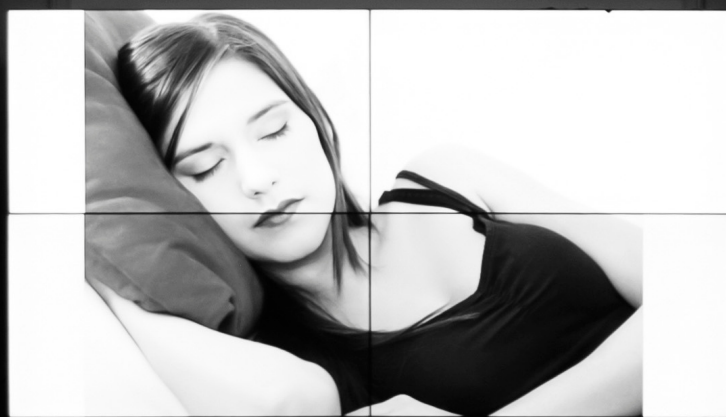


BEKÖSZÖNTÖTT AZ ALVATLANSÁG KORA



A MAGYAR ALVÁS SZÖVETSÉG KONFERENCIÁJA A MAGYAR TUDOMÁNYOS AKADÉMIÁN

62%

Érzi **FÁRADTNAK** magát a mindennapokban

40%

GYENGE ALVÁSMUTATÓK az alvásmérések alapján

SZOCIÁLIS JETLAG:

1 óra 9perc

Eltérő alvás mintázat hétköznap vs hétvége

ALVÁSMINŐSÉG:

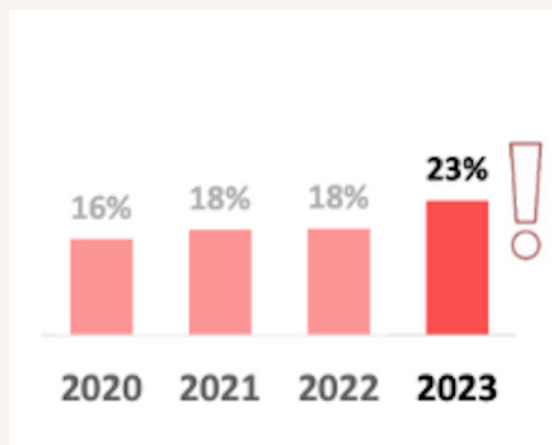
57%

A stressz megjelenik az éjszakánkban is



50-70%

ALVÁSPROBLÉMÁK megjelenése a **COVID betegség** után



NAGYON SÚLYOS KOCKÁZATI HELYZETBEN

Az alvásminőség romlása trendszerű az elmúlt években

RÉSZLETEK:

Beszámoló és háttérinfó LINK: [Hozz ki többet magadból](#)
 Források: Fusion Vital, Magyar Alvás Szövetség, Szinapszis



Hozz ki többet magadból! 2023.
www.hozzkitobbetmagadbol.hu