

## Hogyan vesszjeljnk át a forró éjszakákát?

Írta: Dr. Kozma Richárd

---

Hogyan vesszjeljnk át a forró éjszakákát?



A "forró éjszakák" közhely ellenére valljuk be, az emberi szervezet a nyári kánikula idején a hűvös éjszakákát kedveli. Testünk-lelkünk megfelelő regenerációjához első sorban kellemes hőmérsékletű hálószoba szükséges.

[Bővebben>>>](#)