

بر اساس تحقیقات جدید دانشگاه هاروارد، خواب می‌تواند روی وزن افراد تأثیر داشته باشد. برای انجام این مطالعه، محققان عادت خواب بیش از ۱۳۳ هزار زن سالم را مورد بررسی قرار دادند.

این تحقیق نشان داد زنانی که خواب بهتری داشتند ۴۵ درصد نسبت به سایر افراد کمتر به بیماری دیابت نوع ۲ مبتلا می‌شوند. در این اینفوگرافی شش روش برای لاغری در خواب پیشنهاد شده است.

