

Врачи утверждают: именно наша любимая поза во время сна может стать причиной проблем со здоровьем. При этом, чтобы быть здоровее, нам вовсе не обязательно отказываться от привычки, а достаточно внести только некоторые корректировки.

Сайт AdMe.ru собрал рекомендации специалистов о том, как спать в любимой позе и оставаться здоровым.

Если вы спите на боку



Видео: [Как правильно спать на спине](#)

Сон на спине



[Полезные советы по выбору подушки и матраса для здорового сна](#)

Положение на животе



Поза эмбриона



Видео о том, как правильно спать, чтобы не было проблем со здоровьем. Полезные советы. Как спать в любимой позе и не иметь проблем со здоровьем - Полезные советы - Сайт Вадима Аники