

تهیه کننده: خانم زنگنه مربی بهداشت

تأیید شده توسط آقای علیخو مدیریت دبستان



😊 **ساعت سه تا پنج صبح:** عملیات از بین بردن مواد سمی در ریه اتفاق می افتد. بعضی مواقع دیده شده که افراد در این زمان، سرفه‌ی شدید یا عطسه می کنند.



### ساعات خواب بدن

😊 **ساعت هفت تا نه صبح:** جذب مواد مغذی صورت می گیرد، پس بهتر است صبحانه بخورید: #واحدبهداشت



### ساعات خواب بدن

😊 **ساعت نه تا یازده شب:** زمانی است برای از بین بردن مواد سمی و غیر ضروری که این عملیات توسط آنتی اکسیدان ها انجام می شود. در این ساعت بهتر است بدن در حال آرامش باشد. در غیر این صورت، اثر منفی بر روی سلامتی خود گذاشته اید.

😊 **ساعت یازده تا یک شب:** عملیات از بین بردن مواد سمی در کبد ادامه دارد و شما باید در خواب عمیق باشید.

😊 **ساعت یک تا سه نیمه شب:** عملیات سم زدایی در کیسه‌ی صفرا، در طی یک خواب عمیق به طور مناسب انجام می شود.



www.salamat24