

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



[Позы для сна: как спать правильно и избежать проблем со здоровьем](#)

Положение на животе



Поза эмбриона

