

إنفوجرافيك: ماذا تعرف عن المؤسسة الوطنية للنوم؟

هل تعلم أن هناك مؤسسة وطنية
للنوم في الولايات المتحدة؟

توصي بالنوم لمدة **7** إلى **9**
ساعات كل ليلة للبالغين حتى
عمر **64** عامًا