

งีบหลับ



ที่น่าทึ่งถึงจะเพียงพอ



10

ได้ผลทันใจ

หายง่วง กระตุ้นสมองได้ดี
มีผล 2 ชม.

นาที



20

ช่วยกระตุ้นได้ดี

ทำให้ตื่นตัวใช้ความคิดได้ดี
แต่สู้ งีบ 10 นาทีไม่ได้

นาที



40

เปล่าประโยชน์

ยังหลับไม่ลึกและต้องตื่นมา
ทำให้ง่วงมากกว่าเดิมอีก

นาที



80

มีปัญหา

งีบนานขนาดนี้ บ่งบอกถึง
ความผิดปกติของการนอน

นาที

INFOGRAPHIC by Pakorn Pota