

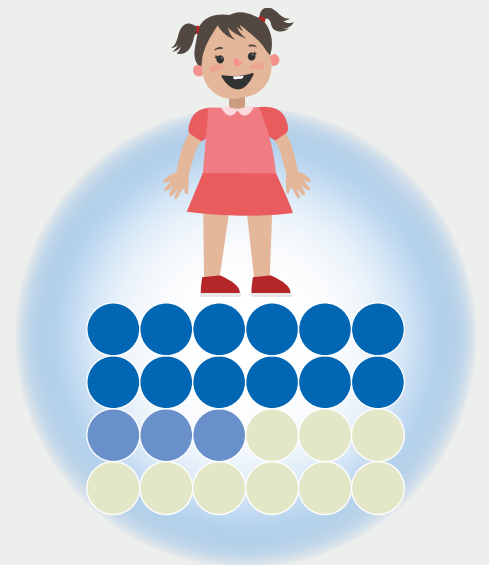
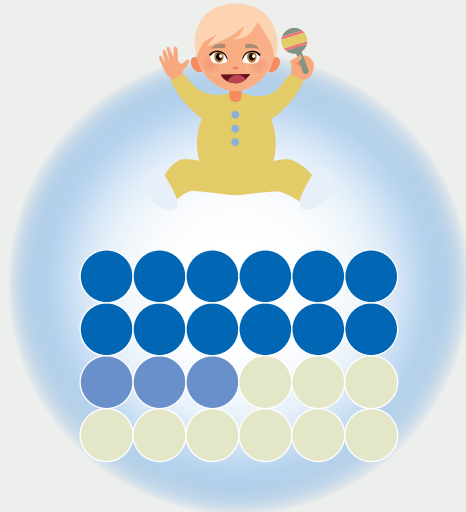
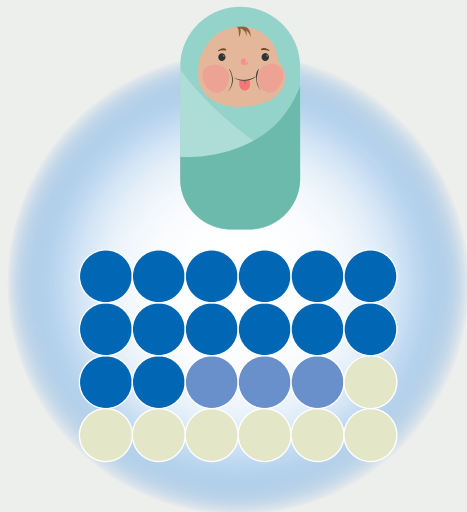
ENNYIT KELL ALUDNUNK!

Mennyi az ajánlott alvásidő a különböző életkorokban?

Újszülött- és csecsemőkorban
(0-3 hónap):
14-17 óra

4-11 hónaposan:
12-15 óra

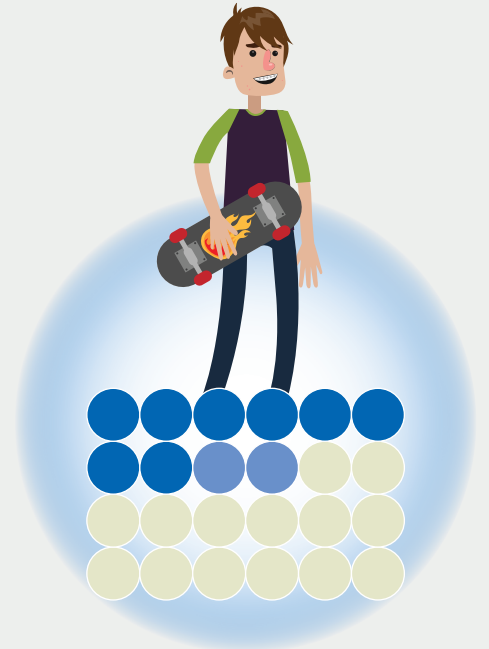
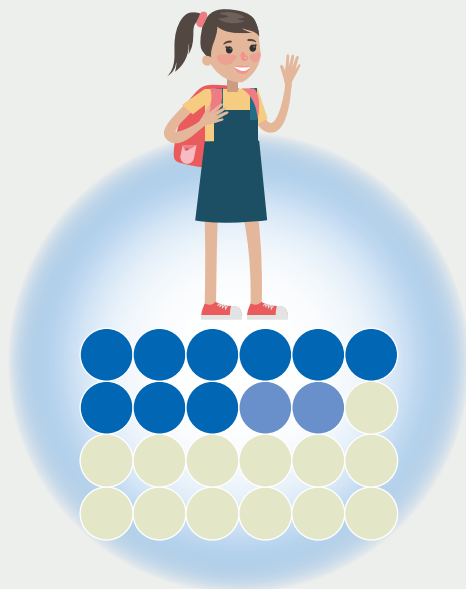
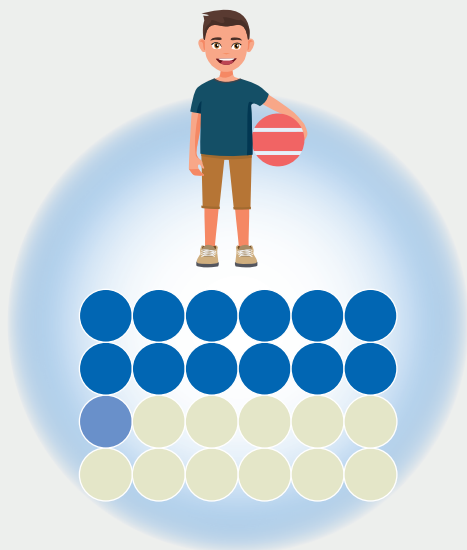
1-2 éves korban:
11-14 óra



Óvodáskorban:
10-13 óra

Általános iskolás korban (6-13 év):
9-11 óra

Tinédzserként (14-17 év):
8-10 óra



Fiatalfelnőttkorban (18-25 év):
7-9 óra

Felnőttkorban (26-64 év):
7-9 óra

Idősebb korban (65 év fölött):
7-8 óra

