**به نام خداوند بخشنده‌ی مهربان**

**بهتر است هفت ساعت و سی دقیقه تا نه ساعت بخوابیم.**

دکتر قانعی می گوید:« از ساعت 23 تا 6 صبح بهتر است بخوابید نه کمتر نه بیشتر. »

زمان های مناسب و نامناسب خواب از نظر دین اسلام را در این لینک بخوانید

<http://yaali.blog.ir/post/825/%D8%B2%D9%85%D8%A7%D9%86-%D9%87%D8%A7%DB%8C-%D9%85%D9%86%D8%A7%D8%B3%D8%A8-%D9%88-%D9%86%D8%A7%D9%85%D9%86%D8%A7%D8%B3%D8%A8-%D8%AE%D9%88%D8%A7%D8%A8>

بیشتر روایات حد متعادل خواب را بین 6-8 ساعت بیان کرده اند.

**پزشکان می‌گویند حدود ساعت ۱۱ شب تا 4 صبح برخی هورمون‌هایی که برای سلامت بدن بسیار ضروری هستند در خواب ترشح می‌شوند و اگر فردی در این ساعات بیدار باشد، قطعا این هورمون‌ها نمی‌توانند به طور مناسب در بدنش ترشح شوند**.

جمع بندی (حدودی) : **بین ساعت ۹ تا ۱۱ شب زمانی است که بدن برای از بین بردن مواد سمی و غیر ضروری شروع به فعالیت می‌کند. پس بهتر است بین ساعت 9 تا 11 شب بخوابیم.**

**ساعت 7 تا ۹ صبح زمان خوبی برای خوردن صبحانه است. پس بهتر است بین ساعت 6 تا 8 صبح بیدار شویم.**