

- อย่าที่ 1 คือ อย่านอนหลับไปพร้อมๆ กับนาฬิกาข้อมือ ก็เพราะขณะที่นาฬิกาเจ้ากรรมทำงานไปเรื่อยๆ นั้น เจ้านาฬิกาไม่ว่าจะเล็กหรือใหญ่
- อย่าที่ 2 นี้ สำหรับพวกขอบคุยโทรศัพท์มือถือจนหลับโดยเฉพาะเลย ไม่ควรนอนหลับไปพร้อมๆ กับโทรศัพท์เท่านั้น แต่หมายรวมไปถึงการวางโทรศัพท์
- อย่าที่ 3 ง่ายๆ สั้นๆ คือ อย่าหลับพร้อมๆ กับเครื่องสำอาง ไม่ว่าจะเหนียวอ่อนเมื่อยล้าขนาดไหน ต้องล้างเครื่องสำอางออกให้หมด เพราะการหลับ
- อย่าที่ 4 (สำหรับสาวๆ เท่านั้น) คือ อย่านอนหลับทั้งๆ ที่ยังใส่ยกทรงนักวิทยาศาสตร์ชาวอเมริกัน ค้นพบว่าการใส่ยกทรงนานเกิน 12 ชั่วโมง จะเป็
- อย่าที่ 5 อันนี้เหมาะกับทุกเพศเลยนะ “อย่านอนกับสามีหรือภรรยาของคนอื่น” เพราะคุณอาจจะไม่ได้ตื่นอีกเลย ...อันนี้ไม่ได้ล้อเล่นนะค่ะใครที่ยัง