How to Fall Asleep Fast; 11 Sleep Hacks for Better Sleep

Hey everyone. I **figured** I'm probably **not the only one** **(who** **has trouble** fall**ing** asleep at night).

So today, I wanted to share some tips and sleep hacks (that can help you **fall asleep** faster and sleep better throughout the night), because sleep is so important and I definitely **want** all of us **to** be getting enough sleep.

First off, **it's so important to** exercise **regularly.** Because when you do, you give your body a chance (to **use up** all of its energy) **so that** you're super tired at night.

빠르게 잠드는 방법; 더 나은 수면을 위한 11가지 수면 꿀팁

여러분 안녕! 나는 **알아냈다** / 나는 아마 **유일한 사람이 아니란 걸** (**who** **문제를 가진**, **잠 드는 데,** 밤에).

그래서 오늘 나는 공유하고 싶다, 몇 가지 팁을, 그리고 잠자기 꿀팁을 (that 너를 도울 수 있는 / 더 빨리 **잠들도록**, 그리고 더 잘 자도록 / 밤 동안), / 왜냐면 잠은 정말 중요하니까 / 그리고 나는 정말 원한다, 우리 모두 / 충분한 잠을 자기를.

우선, [가주어] **it은 정말 중요하다**, 운동하는 것, **규칙적으로** / 왜냐하면 네가 할 때, 너는 준다, 네 몸에, 기회를 / (**다 사용해버릴**, 모든 에너지를) / **~하도록**, 네가 완전 피곤하도록, 밤에.