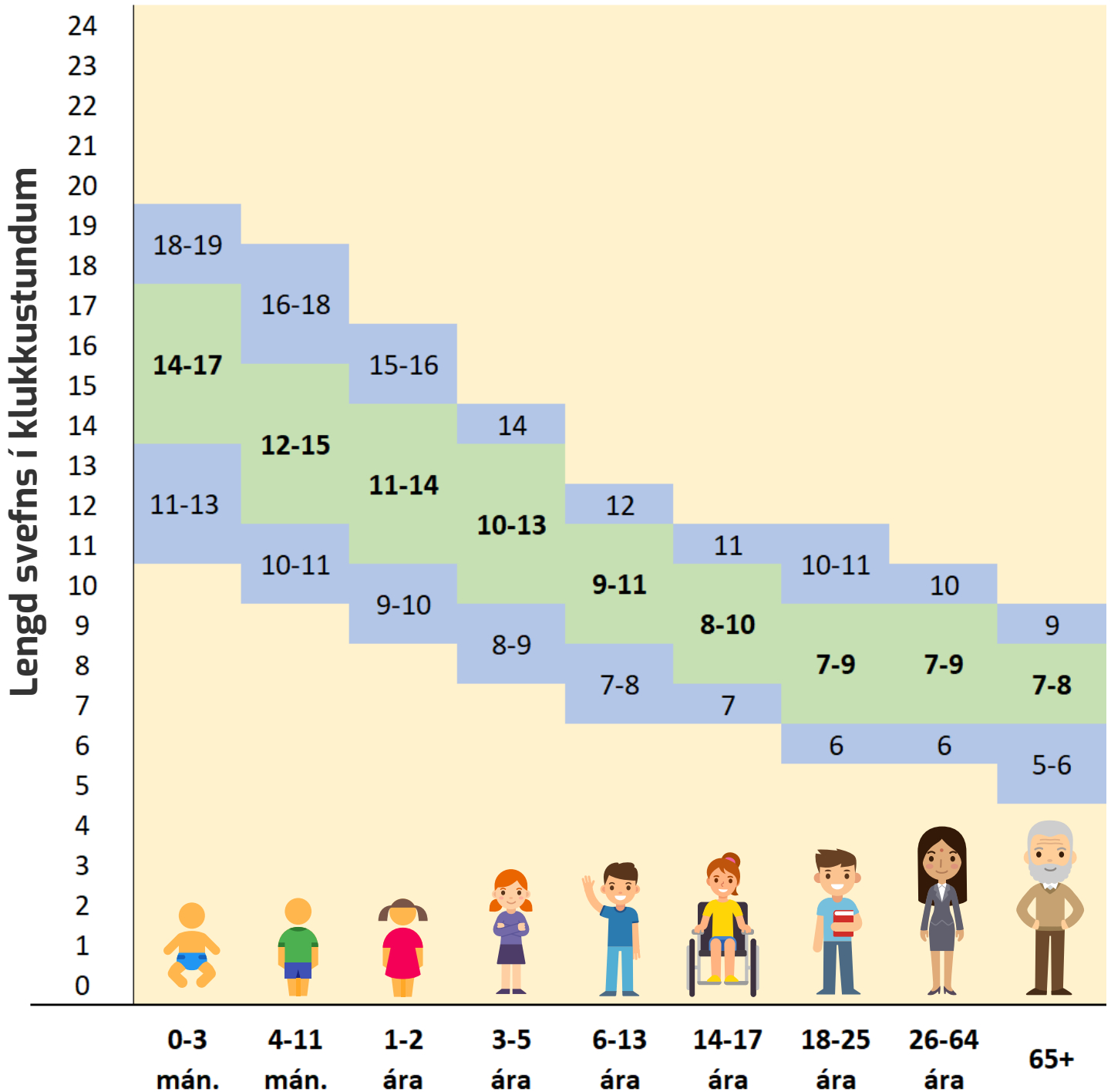


# Æskilegur svefntími fyrir hvert aldurskeið



Heimild: National sleep foundation

Æskilegur svefntími

Stundum viðeigandi

Óæskilegur svefntími