



---

SALUT | Redacció | Actualitzat el 17/04/2024 a les 13:00

# Errors que cometem i que ens impedeixen dormir bé

[inicentrareport]Dormir bé és molt important per tenir una bona salut mental i per tenir energia l'endemà, però a vegades cometem errors durant el dia que ens impedeixen descansar bé. Aquests són alguns dels més comuns, segons han explicat des de Vogue Spain:

```
[playbuzz](function(d,s,id){var js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=id;d.js.src='https://experience.ex.co/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);})(document,'script','exc o-sdk');
```

[/playbuzz]

[facentrareport]