



CONSELLS | Redacció | Actualitzat el 11/05/2019 a les 10:00

7 consells per dormir bé cada nit



Et costa adormir-te? Ets d'aquelles persones que es desvetlla a mitja nit? Tens malsons? Si la resposta a aquestes preguntes és sempre afirmativa, hi ha hàbits que potser portes i que et fan difícil el descans. Els experts recomanen dormir entre set i nou hores diàries, és el teu cas? **Aquests són alguns consells que t'ajudaran a dormir millor les nits.**

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

[/playbuzz]

Si no pots veure el playbuzz, espera uns segons o torna a carregar la pàgina.