



SALUT | | Actualitzat el 20/05/2019 a les 08:40

10 falsos mites sobre el son segons els experts



El son és una de les activitats més importants de l'ésser humà, és vital per desenvolupar-nos físicament i psicològicament. Els experts recomanen dormir entre 7 i 9 hores diàries en adults.

Anem a veure quins són els falsos mites que ens hem cregut sobre el son:

```
[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]