



CONSELLS | Redacció | Actualitzat el 17/02/2021 a les 10:46

Quan és millor dutxar-se, al matí o a la nit?

[inici centrareport] Si fa un temps us parlàvem sobre cada quant és aconsellable rentar-se el cabell, avui ens hem centrat en un altre dubte que molts cops també ens volta pel cap: **a quina hora és millor dutxar-se?**

Segons explica la doctora en psicologia Shelly Carson a "The New York Times" tot depèn de com siguis i de l'efecte que vulguis aconseguir. Si et dutxes al matí, per exemple, aniràs a l'institut més relaxat i seràs més productiu. Així doncs, si ets d'aquelles persones que s'estressa només llevar-se, una estona sota l'aigua t'ajudarà a calmar-te. **I no només això, sinó que t'activarà i et farà estar més "despert"**, segons explica la psicòloga.

Si et costa dormir, en canvi, és millor que et dutxis a la nit. L'aigua regularà la teva temperatura corporal, el teu ritme cardíac i et farà venir son. Això sí, és important que l'aigua no estigui molt calenta, ja que et pot irritar i assecar la pell.

[/ficentrareport]