



CONSELLS | Redacció | Actualitzat el 17/04/2021 a les 06:00

9 consells per dormir millor a les nits

[inicentrareport]Amb l'arribada dels exàmens i la meitat del curs, pot ser que a alguns us costi deixar els nervis de banda i tenir uns hàbits de son saludables. És per això que et presentem aquests **consells per dormir millor**, que toca cuidar-se!

[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.ex.co/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','exco-
sdk'));

[/playbuzz]

[ficentrareport]