



TENDÈNCIES | Redacció | Actualitzat el 10/11/2023 a les 10:00

Ajornar l'alarma 5 minuts no és tan dolent com penses

[inici centrareport] Segurament tota la teva vida has pensat que **ajornar l'alarma al matí és perjudicial per a la teva salut**, però la ciència ha descobert que això no és així.

Un estudi científic ha observat que, en realitat, ajornar l'alarma 5 minuts **millora el rendiment en proves cognitives**. És a dir, aquelles persones que dormen uns minuts extra al matí, solen ser més competents en qüestions intel·lectuals.

A més, segons expliquen des de LiveScience, ajornar el despertador **no afecta ni a l'estat d'ànim, ni a la son que se sent al matí ni a l'increment de l'hormona de l'estrès** que té lloc dins de la primera hora després de despertar-se per ajudar el cos a preparar-se pel dia.

Així doncs, ja pots deixar de sentir-te culpable cada cop que ajornes l'alarma al matí, perquè **no és perjudicial per a tu**. I, si el problema és que amb la teva alarma molestes a algú altre, sempre pots provar de fer servir **despertadors de llum**.

[fi centrareport]