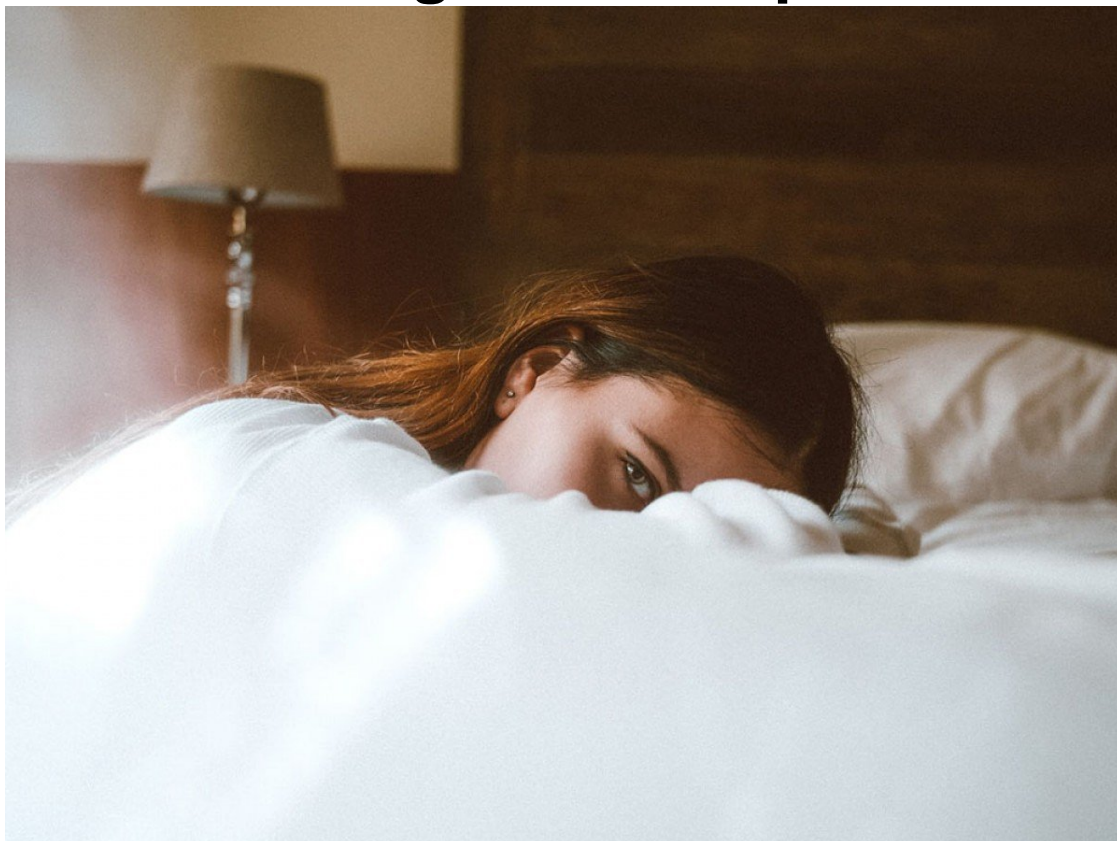




ACTUALITAT | Redacció | Actualitzat el 05/02/2020 a les 09:27

## Aquest és el costum que gairebé tots tenim als matins i que hauríem d'eliminar segons els experts



La majoria de nosaltres fem servir l'alarma del mòbil com a despertador pràcticament cada dia. **Un hàbit que ens sembla totalment normal, però que a la llarga pot tenir conseqüències negatives en el nostre benestar.**

Així ho assegura un estudi dut a terme per l'Institut de Tecnologia de Melbourne (Austràlia). Segons **la investigació, el típic so estrident de les alarmes afecta el nostre son reparador i això provoca que estiguem més cansats durant el dia.**

De fet, els científics assenyalen que si no ens llevem de forma adequada el nostre "rendiment es pot veure perjudicat durant períodes de fins a quatre hores". **És a dir, som menys eficients i ens costa més concentrar-nos.**

**Així doncs, quina és la manera adequada de despertar-se?** Doncs utilitzant una alarma amb



---

sons melòdics i calmats. En concret, els autors de la investigació recomanen fer servir tons relacionats amb la naturalesa, com poden ser ocells cantant o el so de les onades del mar.

I vosaltres, amb quin tipus d'alarma us desperteu?

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

```
[/playbuzz]
```