



Segons els experts hi ha una hora ideal per anar a dormir i és aquesta



Segons el baròmetre de CIS, la majoria de la població se'n va a dormir entre les 23:00 i les 01:00 de la nit. És un bon horari per posar-se el llit? Existeix realment un "moment ideal" per anar-nos-en a descansar? Segons els experts de The Sleep Council, sí.

Quina és la millor hora per anar a dormir?

Els professionals de l'àmbit del son assenyalen que la franja ideal per posar-se al llit se situa entre les 22.00 i les 23:00. De fet, un estudi dut a terme per Forza Supplements assenjala que les persones que comencen a descansar a aquesta hora, aconsegueixen tenir una rutina del son més estable i consistent. A més a més, també és recomanable anar a dormir abans de les 23 perquè:

Permits que el teu cos tingui uns 20 minuts de son profund i uns 90 minuts de son no REM abans que arribi la mitjanit.

Aconsegueixes descansar millor.

Adquireixes hàbits saludables relacionats amb el son que influeixen positivament en el teu dia a dia: descansar correctament fa que tinguis més energia, que et concentris més fàcilment, etc.

```
[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','exco-
```



sdk'));

[/playbuzz]