



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=id;d.js.src='https://embed.ex.co/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);})(document,'script','exco-sdk');
```

[/playbuzz]

[ficentrareport]