



ACTUALITAT | | Actualitzat el 15/05/2021 a les 06:00

És bo dormir amb mitjons?

[inici centrareport] Per estrany que sembli, dormir amb mitjons pot ajudar-nos a adormir-nos més ràpid. Això es deu a que la regulació de la temperatura és una part necessària en el cicle del son. I tots sabem l'important que és dormir! Els humans ens passem vora un terç de la vida dormint.

Un estudi va concloure que els adults que utilitzen mitjons normals s'adormien més ràpid. Això es deu a que **la temperatura corporal central d'una persona disminueix durant la nit**, arribant a la temperatura més baixa vora les 4 de la matinada.

Si tens dificultats per dormir, prova de posar-te mitjons. Encara que no tinguis els peus freds, t'ajudaran a regular la temperatura interna del cos.

En resum... Tenir la pell calenta = adormir-se més ràpid!

```
[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.playbuzz.com/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','playbuzz-sdk'));
```

```
[/playbuzz]
```

```
[fincentrareport]
```