



8 senyals d'alarma que el nostre cos ens dona en despertar-nos

[inicentrareport]L'estat del nostre cos quan ens despertem ens pot dir moltes coses sobre la nostra salut. Si alguna vegada t'has despertat cansat o amb malestar a alguna part del cos, és molt probable que t'hagis preguntat el perquè. Normalment, són indicadors de què les postures en què dorms no són les adequades o que estàs seguint uns mals hàbits. **A continuació t'expliquem els 8 símptomes més comuns i els motius pels quals poden aparèixer:**

```
[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]