



Les millors postures per dormir i descansar les nits d'estiu

[inicentrareport]Dormir bé a les nits d'estiu no és gens fàcil. La calor no et permet descansar i donar voltes al llit només empitjora la situació. **Però hi ha certes postures que et poden ajudar a dormir una mica millor aquests dies.**

Segons els experts, **la calor que sents depèn del percentatge del teu cos que toca el llit** i de com ho fan òrgans com el cervell, el cor, l'estómac i els pulmons. És a dir, com menys contacte tinguis amb els llençols, menys calor tindràs.

Jaime Leinhardt, el fundador de la important marca de coixins i matalassos, ha indicat que "**si dones voltes al llit a la nit, la variabilitat del teu ritme cardíac augmenta**. Això fa que tinguis més calor, ja que més sang es bombeja pel cos. Per això quan les temperatures són més altes, la gent generalment s'escalfa encara més i està més incòmode".

L'expert recomana no dormir mai boca a baix perquè és la situació que més calor genera i, a més, no està recomanada mèdicament. Així doncs, **les dues postures per dormir les nits caloroses són:**

```
[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://experience.ex.co/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','exc o-sdk'));
```

[/playbuzz]

[facentrareport]