



5 coses que t'agradarà saber abans d'anar a dormir

[inicentrareport]Sabem que no et canviaran la vida, però si ets una persona una mica curiosa, t'agradarà conèixer aquestes 5 curiositats abans d'anar a dormir.

```
[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]

Versió sense playbuzz

Som més creatius quan estem cansats. I té la seva explicació: si el cervell està cansat, no és capaç de centrar-se en una tasca particular, i li costa recordar conceptes amb claredat i connectar idees, cosa que dona lloc a crear noves connexions i a pensar de manera diferent.

Un estudi suggereix que la manca d'exercici produeix tantes morts com el tabac.

El cabell mullat es pot estirar fins a un 30%. Això explica per què quan surts de la dutxa pot semblar que tens els cabells més llargs. El pes de l'aigua fa que el cabell s'estiri i torna a la longitud normal una vegada que s'ha assecat del tot.

Els Estats Units són el país que compta amb més usuaris de Facebook (169 milions), seguida de l'Índia (51 milions) i Brasil (45 milions). Si Facebook fos un país seria el tercer més poblat després de la Xina i l'Índia.

L'Organització Internacional del Treball assenyala que el treball nocturn propicia l'envelliment del cervell. Això passa perquè el nostre cos produeix hormones relaxants durant la nit i hormones estimulants durant el dia, amb el treball nocturn el cos segueix funcionant igual i pot afectar el son i així impactar al cervell.

[facentrareport]