



TENDÈNCIES | Redacció | Actualitzat el 03/11/2023 a les 10:00

Els hàbits que has de seguir per no posar-te mai malalt

[inicentrareport]Ha arribat l'època de posar-se malalt/a i, si no vols passar-te els mesos que venen constipat/da, serà millor que comencis a **canviar els teus hàbits de son**.

Segons afirma la revista BestLife, dormir bé és imprescindible per estar sa. "**Les cèl·lules que combaten les infeccions es redueixen en les persones que dormen molt poc o tenen una son de mala qualitat**", expliquen.

Factors com **passar-te les últimes hores del dia davant d'una pantalla, sopar massa o beure cafè o alcohol**, afecten de manera considerable en el teu descans.

Així que, si no et vols posar malalt/a, et recomanem **llegir un llibre abans d'anar a dormir** (o fer qualsevol activitat que no impliqui estar davant d'una pantalla), **adquirir un horari regular de son, dur una dieta equilibrada i fer exercici**.

[ficentrareport]