



# Com dormir millor amb la teva parella

[inicentrareport]Dormir amb la teva parella, però **cadascú amb la seva manta**, et sembla impensable?

L'especialista de la son Alanna McGinn ha explicat a Poosh defensa que és molt recomanable que les parelles no comparteixin llençol. Segons explica, **té molts beneficis, tant pel descans reparador com per la relació.**

I és que segur que alguna vegada t'has trobat amb què **no tens la mateixa temperatura que la teva parella a l'hora de dormir** i que tu necessites una manta més gruixuda que ella (o al revés).

Així doncs, **per què no dormir cadascú tapat com vulgui? No només descansareu millor, sinó que també evitareu destapar-vos amb el moviment de l'altra.** I recorda que descansar bé és important per tenir un bon estat d'ànim i, per tant, perquè la relació funcioni.

Així que ja saps! Per molt que et vulguin fer creure el contrari, **dormir al costat de la teva parella, però "separats", és molt sa!**

[ficentrareport]