

Malattie, stress, peso che aumenta: i rischi di dormire meno di 7 ore

Dormire poche ore ogni notte espone a maggiori rischi di ammalarsi per svariati motivi: viceversa, un corretto riposo notturno inibisce numerose problematiche, ecco quali sono e le contromisure da adottare Ascolta ora: “” Gli esperti lo predicano da tantissimo tempo: non è importante soltanto la qualità del sonno ma anche la quantità delle ore che

[Read More](#)