Tens ganes de fer migdiada avui? Has de saber això



Sovint es creu que les persones que fan migdiada són mes vagues i s'ho prenen tot amb més calma. Alhora es diu que és molt dolent per a la digestió i que pot fer que ens engreixem.

Però si ets dels que fa migdiada sovint, estàs d'enhorabona! Un nou estudi publicat aquesta setmana a BMJ Journals afirma que **fer migdiada "de forma moderada" pot ser positiu pel nostre cor.**

L'estudi es va fer a Suïssa, i els investigadors van descobrir que els suïssos que fan **dues migdiades per setmana, tenen menys risc de problemes cardíacs.** I és que la qualitat i hores del son tenen molt a veure amb la salut del cor.

Aquests petits cops de cap són una bona manera d'**alleujar l'estrès i compensar la falta de son durant la nit**, és per això que protegeixen el nostre cor.

Ara bé, quanta estona hauria de durar la migdiada? La majoria d'experts assegura que **el millor és dormir només uns 20 minuts.** Això ens fa millorar l'estat d'alerta, el rendiment i l'estat d'ànim.

Així doncs, ja ho sabeu! Després de dinar, una bona migdiada de dissabte :)