Potrivit acestui studiu, femeile necesita de doua ori mai mult somn decat barbatii. Afla motivul!

Un articol de Calin Petru Barbulescu
Potrivit ultimelor cercetari de la Universitatea Duke, femeile ar avea nevoie sa doarma de doua mai mult decat barbatii.
Cercetatorii atrag atentia asupra faptului ca, atunci cand nu dorm suficient, femeile sunt mai predispuse la dereglari fiziologice si psihice.
Pe langa faptul ca furnizeaza argumente stiintifice pentru nevoia femeilor de a dormi mai mult, rezultatele cercetarilor ar putea incuraja, de asemenea, o revizuire a recomandarilor medicale adresate femeilor cu risc crescut de a CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com