



¡Según la ciencia, existen personas que nunca deberían madrugar!

Un estudio realizado por el Instituto de Investigación de biología Molecular y Biofísica de la Academia Rusa de Ciencias. Los investigadores examinaron a 130 participantes que tuvieron que aguantar despiertos durante 24 horas para comprobar su nivel de energía durante este tiempo.

Las conclusiones del estudio concluyeron que existen personas que pueden aguantar durante todo el día con un bajo nivel de energía y otras que son capaces de seguir activos todo el día aunque no hayan dormido las horas suficientes, estos son identificados como los enérgicos.

Así que para los que no son enérgicos, levantarse temprano es una mala opción, ya que su ritmo no está bien sincronizado con el ciclo natural de luz y oscuridad, y por lo tanto se ven con menos energía cuando se levantan temprano para aguantar durante todo el día.

Así que ya lo sabes, si eres de los que sufren cuando se tiene que levantar...no tienes ningún problema, eres así. Tendrás que buscar más horas para dormir...