



ACTUALIDAD | Redacció | Actualitzat el 05/05/2017 a les 14:16

## ¡Este es el truco definitivo para saber si duermes poco!



Lo ideal, según los expertos, es que los adultos duerman entre 7 y 8 horas, los adolescentes 9 y los más pequeños entre 10 y 11.

Si queréis comprobar si tenéis déficit de sueño podéis usar un truco elaborado por el experto Nathaniel Kleitman de la Universidad de Chicago. Para ello necesitas una cuchara y una bandeja de metal.

Te tienes que tumbar en la cama y sujetas la cuchara de forma que quede por fuera del colchón. Justo debajo, tienes que colocar la bandeja. Entonces miras el reloj y cierras los ojos. Cuando te duermas, dejarás ir la cuchara y caerá encima de la bandeja de metal y te despertará por el ruido.



---

En ese momento tienes que volver a mirar el reloj. Si te has dormido antes de 5 minutos quiere decir que tienes falta de sueño. Si has tardado 10 minutos quiere decir que estás bien pero que deberías dormir un poco más de noche y si aguantas 15 minutos o más quiere decir que duermes estupendamente de noche.

¡SÍGUENOS EN NUESTRAS REDES SOCIALES PARA SER EL PRIMERO EN ENTERARTE DE TODO!