

[Leggi l'articolo su beautynews](#)

## **Benefici del sonno: ecco perché dormire fa bene alla salute**



Dormire aiuta a vivere meglio: un vero e proprio toccasana per la nostra salute. Un buon sonno ha infatti effetti benefici su mente e corpo: ci protegge da alcune malattie, migliora memoria e concentrazione, aiuta a dimagrire e non solo. Ma scopriamo di più. [Continua a leggere](#)