



[Centrale pub pour tous les sites Internet - Faites connaitre votre entreprise, votre commerce!](#) :: Your Favorite Site

### Le sport est bénéfique au sommeil d'après une enquête

<https://www.n-3ds.com/actualites/26197-le-sport-est-benefique-au-sommeil-dapres-une-enquete/>

Tenez compte du sport pour aider a retrouver le sommeil. Une etude a prouve que l activite sportive, benefique pour la sante, contribuait a mieux dormir et ameliorer son hygiene de vie. La pratique du sport est bonne pour le sommeil. En plus des vertus de cette habitude qui permet de prendre soin de son corps, une activité sportive agit positivement sur la santé en aidant à mieux dormir. Il est grand temps de bouger !

Tenez compte du sport pour aider a retrouver le sommeil. Une etude a prouve que l activite sportive, benefique pour la sante, contribuait a mieux dormir et ameliorer son hygiene de vie. La pratique du sport est bonne pour le sommeil. En plus des vertus de cette habitude qui permet de prendre soin de son corps, une activité sportive agit positivement sur la santé en aidant à mieux dormir. Il est

Date created: 04 01 2020