

Surge, puer, mane, si vis vivere sane

‘Levántate temprano, joven, si quieres vivir sano’

La mayoría de los jóvenes desperdiciamos mucho tiempo durmiendo quitándole importancia a los importantes efectos que esto podría tener en nuestra vida diaria y en nuestra salud, dejando de ser productivos.

Ser productivo es muy importante, ya que hay que mantener una mente y un cuerpo sanos porque dormir en exceso puede tener efectos negativos en la salud física y mental, incluyendo deterioro cognitivo y problemas de estado de ánimo.

