

Un estudio realizado por el Centro Kaiser Permanente, de investigaciones para la salud con sede en Portland, Oregon, en el que han participado 500 personas de Oregon y Michigan (EE.UU) sugiere que cuando una persona trata de perder peso debe intentar dormir entre 6-8 horas y disminuir su nivel de estrés.

Algunas personas solo necesitan acabar antes con sus tareas para irse a la cama más temprano, otras pueden que con el ejercicio físico sientan cómo disminuye su estrés y mejora su sueño, para otras personas es posible que técnicas de relajación física y mental puedan ser útiles, refiere el Dr. Elder, investigador principal del estudio.

[http://www.kpchr.org/research/public/News.aspx?NewsID=62](http://www.kpchr.org/research/public/News.aspx?NewsID=62 "Dormir")