

西班牙語朗讀比賽 一年級

Unos científicos hacen un estudio.

Creen que el ejercicio ayuda a dormir mejor.

Hablan con 4,300 personas sobre sus hábitos de ejercicio.

La mitad de las personas que hacen ejercicio dormían bien.

Las personas que empezaron a hacer ejercicio también dormían mejor.

Muchas personas piensan que es mejor hacer ejercicio temprano.

Hacer ejercicio tarde puede alterar el sueño.