

# NÚRIA ROURE

**Títol de la ponència:** *Dormir bé, per viure millor*

**Descripció de la ponència:**

La xerrada "Dormir bé per viure millor" ens explica com avui dia sabem que augmentar la qualitat i la quantitat de son afavoreix la millora de símptomes psicosocials diürns associats com l'augment de la concentració, l'atenció i la memòria. Igualment millora l'estat d'ànim i prevé l'aparició de patologies cròniques metabòliques, cardiovasculars o psiquiàtriques, i si aquestes ja existeixen, el tractar les alteracions del son, millora les conseqüències de les mateixes.

Si consultes la pàgina web [www.institutdelson.com](http://www.institutdelson.com) pots trobar més informació sobre trastorns de son, tractaments, etc..