

link brabet - symphonyinn.com

Autor: symphonyinn.com Palavras-chave: link brabet

Noturnos: a superioridade cientificamente comprovada

Meus conterrâneos noturnos, encha a xicara de café e aproxime-se: tenho boas notícias. Por muito tempo, nossa espécie foi injustamente caluniada. Estigmatizados como preguiçosos e sem disciplina. Aconselhados a serem gaiotas-da-manhã. Aconselhados a ir para a cama cedo para acordarmos antes das 5 da manhã e correr um maratona antes do café da manhã, como parecem fazer todos os high-flyers. Agora, no entanto, estamos tendo a última gargalhada. A ciência oficialmente nos coroou superiores a nossos irmãos de alvorada.

Bem, pode ser um pouco mais complicado do que isso. Um estudo publicado na última semana, que você pode ter visto enquanto desfilava às 1 da manhã, sugere que ficar acordado até tarde pode ser bom para o poder do cérebro. Este estudo é legítimo? Não, é uma campanha encoberta de uma empresa de comprimidos de cafeína? Não, é legítimo. Pesquisas lideradas por acadêmicos do Imperial College de Londres estudaram dados sobre mais de 26.000 pessoas e encontraram que "os autodeclarados 'noctívagos' tendem a ter pontuações cognitivas mais altas **link brabet** geral". E estamos falando de muito mais altas. "Os tipos noturnos ... marcaram cerca de 13,5% a mais do que os tipos matutinos **link brabet** um grupo e 7,5% a mais do que os tipos matutinos **link brabet** outro grupo", de acordo com um resumo do estudo.

Especialistas advertiram sobre a interpretação dos achados, citando, por exemplo, "limitações importantes". No entanto, acho que podemos ignorar essas limitações por enquanto e nos concentrar no fato empolgante de que os noturnos finalmente foram vindicados.

Infelizmente, essa vindicação chega no momento errado **link brabet** minha vida. Ter um filho pequeno significa que fui forçado a entrar na rotina, se não na mentalidade, de uma gaiota-da-manhã. Resulta que os bebês não vêm com um botão "snooze". Também não respondem particularmente bem quando se tenta explicar a eles que algumas pessoas nascem com uma predisposição genética - um cronótipo - que significa que eles funcionam melhor **link brabet** certos momentos do dia, e *meu* cronótipo me torna inútil antes das 10 da manhã.

No entanto, embora não possa impressionar meu bebê, estou feliz **link brabet** ver um estudo que finalmente desafia estereótipos de longa data sobre sono. Melhor tarde do que nunca, não é?

Grupo	Pontuação dos noturnos	Pontuação dos matutinos
Primeiro grupo	13,5% a mais	N/D
Segundo grupo	7,5% a mais	N/D

Ondrej Duda foi cancelado pela penalidade de Razvan Marin e isso significava que a Romênia se qualificou como o topo do grupo, enquanto Eslováquia passou também por um dos melhores lados terceiro colocado. Com uma multidão três quartos romenos parecia ser apenas **link brabet** casa às vezes fixture (um acessório caseiro), com atmosfera notável ruído / pirotecnia ao longo da viagem mas estes eram duas equipes iguais igualmente combinadas --e empate era justo resultado Honestly!

Enquanto ambos os treinadores prometeram ir para a vitória antes do início da partida, poucas pessoas acreditaram neles. Mas imediatamente de ponta-off ficou claro que o ritmo era muito alto mesmo **link brabet** temperaturas próximas dos 30 graus centígrados e refletia um impasse preconcebido na Romênia com uma chance inicial no jogo; Juraj Kucká se dirigindo por cima num canto enquanto estava numa quantidade decente espaço ao redor: Em 10 minutos Milan Skrinjar saiu correndo pela pista após abrir pelo bar depois daquele outro minuto A Eslováquia jogava direto, seu meio-campo canny de Duda. Stanislav Lobotka e Kucka sempre conscientes do espaço na frente deles **link brabet** tempo real suas corridas a partir profundo

Romênia foram mais felizes para estar no baile mas eles estavam muitas vezes sendo derrubados fora dele Um livre tiro da Eschlovakian aos 21 minutos viu Luks Haraslin balançar numa cruz que iludiu o dadas incipiente Mas quase rastejou dentro Florin '

Informações do documento:

Autor: symphonyinn.com

Assunto: link brabet

Palavras-chave: **link brabet - symphonyinn.com**

Data de lançamento de: 2024-10-15