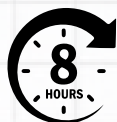


HÁBITOS DE DESCANSO

PAUTAS PARA MEJORAR

DUERME ENTRE 8 O 9 HORAS DURANTE LA NOCHE Y PROCURA ACOSTARTE A LA MISMA HORA.



EVITA USAR PANTALLAS AL MENOS 1 HORA ANTES DE ACOSTARTE PARA QUE TU CEREBRO NO PIENSE QUE ES DE DÍA.



USA LA CAMA SÓLO PARA DORMIR. ASÍ TU CEREBRO APRENDE QUE ES SOLO PARA DESCANSAR Y TE AYUDARÁ A DORMIR.



PREPARA TU HABITACIÓN PARA QUE SEA UN LUGAR TRANQUILO: Poca luz, sin ruidos molestos y con una temperatura cómoda que invite al descanso.



¿QUÉ SON?
RUTINAS QUE NOS FACILITAN TENER UN SUEÑO DE CALIDAD PARA PODER RENDIR BIEN DURANTE EL DÍA.

EVITA HACER EJERCICIO MUY INTENSO JUSTO ANTES DE ACOSTARTE.



EVITA CENAR MUCHO O TOMAR BEBIDAS CON CAFEÍNA O AZÚCARES, COMO REFRESCOS Y BEBIDAS ENERGÉTICAS, ANTES DE ACOSTARTE.



RELÁJATE ANTES DE DORMIR CON ALGO TRANQUILO: LEER, ESCUCHAR MÚSICA SUAVE O HACER RESPIRACIONES PROFUNDAS.



INTENTA SALIR AL AIRE LIBRE DURANTE EL DÍA. LA LUZ NATURAL AYUDA A TU CUERPO A SABER CUÁNDO ES HORA DE ESTAR DESPIERTO Y CUÁNDO DORMIR.

