

BENEFICIOS DE "DORMIR BIEN."

Reduce la
depresión y el
estrés

Protege el
corazón y
fortalece el
sistema
inmunitario

Aumenta la
creatividad

Mejora la
memoria y te
ayuda a
concentrarte
mejor

Es un eficaz
tratamiento
de belleza

Ayuda a
perder peso

CÓMO DORMIR MEJOR

No comas o bebas muy tarde.

Presta atención a lo que comes y bebes. Cafeína, alcohol y nicotina pueden afectar al sueño.

Respetar los horarios de sueño. Limita las siestas durante el día

Elige una hora para dormir y acuéstate ocho horas antes

Controla las preocupaciones

Cinco minutos de meditación pueden disminuir el estrés y relajar el cuerpo

**Desconéctate
Nunca trabajes en la cama**

Si asocias tu cama con el trabajo, será más difícil que te relajes ahí.

Evita el uso prolongado de pantallas que emiten luz justo antes de irte a dormir

Incorpora actividad física a tu rutina

La actividad física regular ayuda a dormir, pero evita el exceso de actividad cerca de la hora de acostarse