

# B

**Dormir**  
es más  
**importante**  
de lo que crees...



A pesar de ser una actividad cotidiana, es crucial que seas consciente de cómo repercute en tu salud tener un sueño idóneo.

## Favorece

### Salud Mental:

Mejora el bienestar, reduce la ansiedad.

### Cognición Mejorada:

Aumenta la concentración y memoria.

### Mayor Energía:

Vitalidad para enfrentar el día.

### Fortalecimiento del Sistema Inmunológico:

Te hace menos propenso a enfermedades.

## Reduce

### Fatiga Crónica:

Menor rendimiento y cansancio persistente.

### Problemas de Salud:

Riesgo de enfermedades cardíacas, diabetes, obesidad.

### Deterioro Cognitivo:

Pérdida de la memoria, concentración, aprendizaje más lento.

### Riesgo de Accidentes:

Aumenta el peligro en carreteras o trabajo.

**¡Duerme lo suficiente para disfrutar de una vida plena y saludable!**

Tú eres la llave...

**Vive en Balance**