

El ABC del sueño reparador.

Duerme Mejor

Ambiente Oscuro



Mantén tu habitación oscura para ayudar a tu cuerpo a producir melatonina.



Reduce la "luz azul" evitando el uso de dispositivos electrónicos al menos una hora antes de dormir.

Beneficios del Sueño



Un buen descanso reduce el estrés y mejora tu estado de ánimo.



Asegúrate de que tu habitación esté silenciosa y libre de distracciones.



Dormir bien mejora tu rendimiento en el trabajo.



Mantén un horario regular de sueño para sincronizar tu reloj biológico a esto se le conoce como ciclo circadiano.

Consejos para Dormir Mejor



"Crea un Ritual Nocturno": establece una rutina relajante antes de acostarte.



Desconéctate de la tecnología antes de dormir.



Bebe algún té relajante, como el de manzanilla; una taza puede ayudarte a relajarte.

Datos de interés:

¿Qué es el Ciclo Circadiano?

Es como un reloj interno que te dice cuándo debes dormir y cuándo debes estar despierto. Funciona en un ciclo de 24 horas, influenciado por la luz y la oscuridad.