

Consejos para mejorar tu **DESCANSO**

HORARIO DE SUEÑO CONSTANTE

Acuéstate y levántate a la misma hora todos los días, incluso los fines de semana. Esto ayuda a regular tu reloj biológico y mejora la calidad de tu sueño.



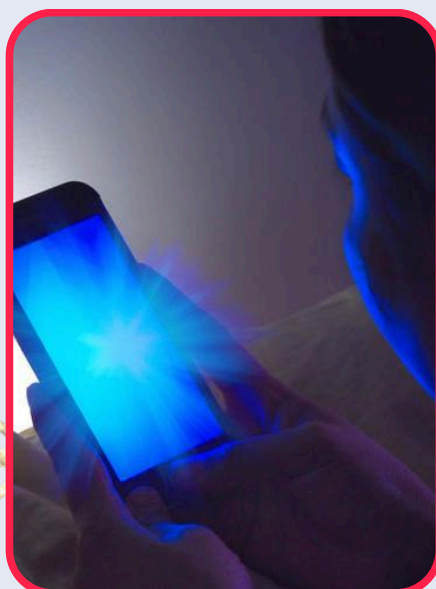
ENTORNO PROPICIO PARA DORMIR

Asegúrate de que tu habitación sea oscura, silenciosa y fresca. Aislate sonora y luminicamente



LIMITA LA EXPOSICIÓN A PANTALLAS

Evita el uso de dispositivos electrónicos como teléfonos, tablets y computadoras al menos una hora antes de acostarte. La luz azul de las pantallas puede perturbar tu descanso nocturno



ESTABLECE UNA RUTINA

Crea una rutina relajante antes de dormir. Puedes leer un libro, tomar un baño caliente, practicar meditación o escuchar música relajante.



CUIDA TU ALIMENTACIÓN

Evita ultraprocesados y alcohol. Una cena rica en vegetales y sin estimulantes como la cafeína, ayudará a tu cuerpo a prepararse para un sueño reparador.

