

¿ES IMPORTANTE DORMIR?

durante el sueño:

Un sueño de calidad regula la presión arterial y reduce el riesgo de infarto.



Durante el sueño profundo, el cerebro elimina las toxinas acumuladas.



El sueño adecuado regula distintos neurotransmisores y ayuda a manejar el estrés.



El descanso regula la producción de insulina y la hormona del hambre.

