

El sueño

Dormir todo el día no es saludable, pero dormir bien es mejor. Aquí te dejamos algunas prácticas para dormir mejor:

Cuatro horas antes de dormir evita consumir:

Alcohol y cigarro



Cafeína

Comida picante



Alimentos altos en azúcares



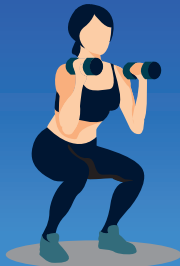
• Establece una hora para despertar

• Prepara una cama cómoda y limpia

• Procura tener una habitación silenciosa, oscura, ventilada y con una temperatura agradable

Durante el día:

• Haz ejercicio regularmente, pero no antes de dormir



• Evita usar tu cama para el trabajo o para tomar clases

• Si tomas una siesta, que no exceda los 45 minutos



Consulta a un especialista

¡NO TE DUERMAS Y TOMA NOTA!