

¿TE CUESTA DORMIR?

¿TE CUESTA DORMIR O NO DESCANSAS COMO DEBERÍAS? HAZ ESTE PEQUEÑO TEST Y SI TIENES 5 PUNTOS O MÁS ES QUE NO DESCANSAS COMO DEBERÍAS Y TU SALUD SE ESTÁ RESINTIENDO.

CALCULA LA CALIDAD DE TU TU SUEÑO:

- PROBLEMAS DE AGILIDAD MENTAL O MEMORIA.
- CAMBIOS DE HUMOR.
- PROBLEMAS LABORALES O SENTIMENTALES.
- CANSANCIO Y FATIGA CONSTANTES.
- PEOR RAZONAMIENTO Y DIFICULTAD PARA RESOLVER PROBLEMAS.
- MENOR RENDIMIENTO Y CONCENTRACIÓN.
- MAYOR APETITO POR COMIDA SABROSA Y MAYOR INGESTA.
- ACUMULACIÓN DE GRASA EXCESIVA EN POCO TIEMPO.
- HUMOR TENDENTE A TRISTEZA O DEPRESIVO.
- INICIO DE PROBLEMAS CARDIOVASCULARES U OTRAS PATOLOGÍAS.
- INFECCIONES O RESFRIADOS CON FACILIDAD (SISTEMA INMUNE DEPRIMIDO).
- RETRASOS EN EL CRECIMIENTO.
- FALLOS EN EL METABOLISMO DE LA GLUCOSA.

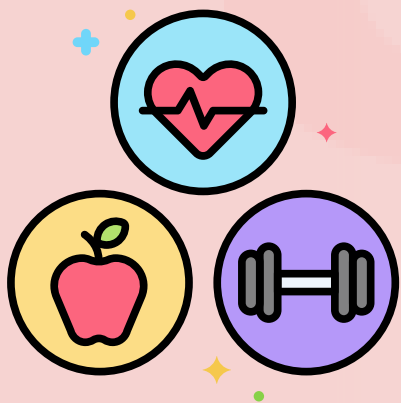


SI TIENES 5 TICKS O MÁS ES QUE REALMENTE NO ESTÁS DURMIENDO BIEN Y, POR LO TANTO, NO DESCANSAS COMO DEBERÍAS. ¡VAMOS A ELABORAR UNA ESTRATEGIA PARA MEJORAR LA CALIDAD DE TU SUEÑO!.

¿TE CUESTA DORMIR?

HÁBITOS ALIMENTICIOS

- LIMITA LAS BEBIDAS O ALIMENTOS EXCITANTES COMO EL CAFÉ O EL CHOCOLATE.
- EVITA CENAS MUY COPIOSAS. Y DEJA 2 HORAS AL MENOS ENTRE LA CENA Y LA HORA DE IR A DORMIR.
- NO TE ACUESTES CON HAMBRE.
- EVITA ALIMENTOS FLATULENTOS O QUE A TI PERSONALMENTE TE SIENTAN MAL. PROVOCAN GASES, NOS HACEN SENTIR INCÓMODOS Y PUEDES DORMIR MAL.



CONDICIONES AMBIENTALES

- LA TEMPERATURA DEBE ESTAR ENTRE 18-21°C.
- UNA CASA BIEN VENTILADA.
- TODO EN SILENCIO LO MÁXIMO QUE SE PUEDA.
- LA LUZ DEBE SER LO MÁS OSCURA POSIBLE, PERO DEJANDO TAMBIÉN ENTRADA DE LUZ PARA QUE AL AMANECER NOS VAYA DESPERTANDO DE FORMA NATURAL LA ENTRADA DE LUZ.
- COLCHÓN Y ALMOHADAS CÓMODAS.
- UNA CASA ORDENADA Y LIMPIA ES MÁS RELAJANTE.



¿TE CUESTA DORMIR?

RUTINAS QUE PUEDES APLICAR

- TENER UN HORARIO REGULAR. UNA HORA PARA IR A DORMIR Y OTRA PARA DESPERTARSE. NO MÁS DE 2 HORAS DE DIFERENCIA ENTRE LOS DÍAS DE SEMANA Y FIN DE SEMANA.
- REPETIR TU RUTINA PARA IR A DORMIR.
- EVITA DORMIRTE EN EL SOFÁ Y LUEGO PASARTE A LA CAMA.
- PRACTICA DEPORTE Y SÉ ACTIVO. EVITA LAS HORAS DE DEPORTE EXTENUANTES ANTES DE IR A DORMIR.
- TENER SEXO.
- HAZ EJERCICIOS DE RELAJACIÓN Y MEDITACIÓN ANTES DE DORMIR.
- EN LA CAMA, EVITA LA LUZ AZUL, PUEDES EMPEZAR A LEER EL LIBRO QUE SIEMPRE HAS QUERIDO.
- TOMA UN BAÑO CALIENTE (INVIERNO) O FRESCO (VERANO).
- EVITAR SIESTAS MAYORES DE 20-30 MINUTOS.
- DEJA LOS PROBLEMAS FUERA DE LA CAMA. LO QUE NO RESUELVAS HOY, LO PUEDES RESOLVER MAÑANA CUANDO ESTÉS MÁS DESCANSADO.
- SI NO TE DUERMES EN MEDIA HORA, PRUEBA A LEER UN POCO, MEDITAR, ESCUCHAR MÚSICA RELAJANTE, TOMAR UN VASO DE LECHE (TRIPTÓFANO)... HAZ ALGO QUE TE AYUDE A RELAJARTE (EVITANDO VER EL MÓVIL HASTA DORMIRTE).

GOOD NIGHT