

Para dormir mejor...



- Usa un horario regular para ir a dormir.
- Si duermes siesta, no más de 45 minutos.
- Evita comidas pesadas.
- Deja pasar unas pocas horas entre la última comida y el sueño.
- Evita la cafeína al menos 6 horas antes de acostarte.
- Haz ejercicio físico regularmente, pero no justo antes de acostarte.
- No fumes ni bebas alcohol.
- Elimina la mayor cantidad de luz posible.
- Reduce todo lo que puedas los ruidos.
- Usa ropa de cama confortable.
- Mantén la habitación ventilada.