modo+ USIL

Bienestar emocional

SI DORMIR BIEN QUIERES, LEER ESTE POST DEBES

Relaja tu cuerpo

Adopta una rutina previa a dormir (música relajante, respiración profunda o una ducha templada).

Prepara un ambiente cómodo

Prioriza que tu espacio sea silencioso, ordenado y cuente con temperatura agradable.

Procura dormir entre 6-8 horas

Nuestro cuerpo necesita recargar energías y eso se consigue con un sueño adecuado.

Ingiere una cena ligera

Evita comidas que contengan grasas y cafeína, de preferencia cena 1 o 2 horas antes de ir a la cama.

Descansa de la tecnología

Restringe el uso de aparatos electrónicos por lo menos 30 minutos antes de ir a dormir.

#adormirbien

USIL