

# BENEFICIOS DE DORMIR BIEN

REGULA  
EL APETITO



DISMINUYE LA  
RESPUESTA  
INFLAMATORIA



RESTAURA  
LOS TEJIDOS

MEJORA LA  
CALIDAD Y  
FUNCIONAMIENTO  
DE LA PIEL



MEJORA EL RENDIMIENTO  
COGNITIVO (MEJORA TU MEMORIA,  
CONCENTRACIÓN Y APRENDIZAJE)



FORTALECE EL  
SISTEMA INMUNE



INSPIRA  
NUESTRAS  
COMPETENCIAS  
CREATIVAS



MANTIENE TU  
FLORA INTESTINAL  
SALUDABLE.



REGULA NUESTRAS  
EMOCIONES (Y  
PREVIENE EL ESTRÉS)



PROTEGE AL  
CORAZÓN Y AL  
CEREBRO

SON TANTOS LOS  
BENEFICIOS DE  
DORMIR BIEN...



QUE CUIDAR Y  
PRIORIZAR TU SUEÑO  
ES FUNDAMENTAL  
PARA UNA VIDA  
SALUDABLE