10 TIPS PARA DORMIR MEJOR

@dra.vivianwanner

1. Estable un horario regular para despertarte y acostarte (incluso los fines de semana).

2. Adapta estilos de vida saludables y evita el uso de alcohol antes de dormir.

3. Permítete tomar una siesta si es que estas cansado (que no exceda 30 minutos).

4. Establece una hora límite de consumo de cafeína.

5. Durante la noche, bloquea el ruido y la luz (lo que más puedas).

6. Crea un dormitorio agradable para dormir.

7. Establece una rutina de entrenamiento (si lo haces en la noche, que sea al menos 4 horas antes de dormir).

8. Encuentra una temperatura confortable para dormir y mantén tu habitación bien ventilada.

9. Prefiere alimentos con alto contenido de triptófano (precursor de la melatonina) antes de dormir.

10. Reserva tu cama para dormir y tener actividad sexual y evita utilizarla para trabajar y realizar actividades recreativas.