

HIGIENE DEL SUEÑO



LAS VENTAJAS DE **DORMIR BIEN**



ENERGÍA



ATENCIÓN



CREATIVIDAD



MEMORIA



RENDIMIENTO



MENOS
ACCIDENTES



Establece **horas** para dormir y despertar.



Puedes tomar **siestas cortas** de 30 minutos



Evita consumo excesivo de alcohol 4 horas antes de dormir



La **cafeína** estimula el cerebro y interfiere con el sueño



Evita los **alimentos** pesados, picantes o azucarados



Practica **ejercicio físico** durante el día



Usa **ropa de cama** cómoda y acogedora.



Encuentra un equilibrio en la **temperatura** de tu habitación



Bloquea todo el **ruido** que te distraiga



Reserva tu **cama** para dormir y no para el trabajo