



**INTENTA DORMIR
LO SUFICIENTE.**

Un adulto necesita dormir
7-8 horas para sentirse
recuperado.



RESPETA LOS RITMOS Y CICLOS.

Los horarios regulares a
la hora de acostarse y levantarse
ayudan a regular los ritmos
circadianos o ciclos día-noche,
muy importantes para
un descanso de calidad.



EVITA LOS ESTÍMULOS.

Antes de acostarte evita los
estimulantes como la cafeína
y el tabaco, las cenas copiosas, el
alcohol y la exposición a pantallas
luminosas como
las del móvil o el ordenador.



GESTIONA TU DESCANSO.

Evita el ruido. No te quedes en la
cama más de lo necesario. No
realices actividad física intensa dos
horas antes de acostarte. Realiza
actividad física para inducir al
descanso y utiliza un colchón y una
almohada adecuados.

**SI NO ES TU CASO, NO SEAS BUÑO
¡Y MEJORA TU DESCANSO!**