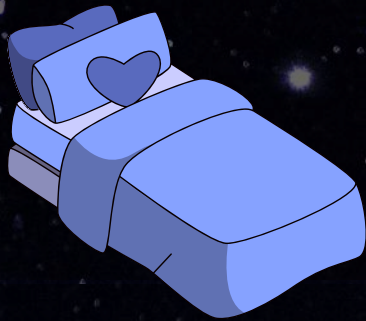


Dormir bien para rendir mejor

Consejos para un Sueño Reparador

Establece un horario fijo:

Acostarte y levantarte a la
misma hora



Crea un ambiente adecuado:

Oscuridad, frescura y
silencio ayudan a dormir
mejor.

Limita la luz azul antes de dormir:

Evitar pantallas al menos
30 minutos antes de dormir



Evita estimulantes

Café, bebidas energéticas y
exceso de azúcar cerca de
la noche dificultan conciliar
el sueño

Relájate antes de dormir:

Leer, meditar o toma una
ducha o baño caliente



Ejercicio regular

La actividad física mejora la
calidad del sueño, pero
evita realizarlo muy tarde

BENEFICIOS:

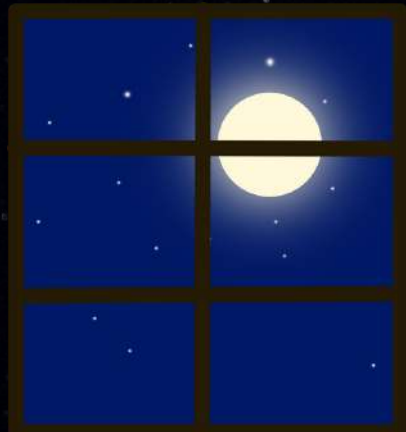
- MEJOR CONCENTRACIÓN Y MEMORIA
- MAYOR ENERGÍA Y PRODUCTIVIDAD
- MEJOR ESTADO DE ÁNIMO
- REFUERZO DEL SISTEMA INMUNOLÓGICO



Ayuntamiento
de Salamanca



ESCUELA MUNICIPAL DE
SALUD
SALAMANCA



¡Más energía, concentración y mejor humor al día siguiente!

TIP EXPRESS



HORA FIJA

Acuéstate y levántate siempre a la misma hora

AMBIENTE IDEAL

Oscuro, fresco y silencioso



SIN PANTALLAS

Apaga móviles y pantallas 30 minutos antes



EVITA

ESTIMULANTES

Café y azúcar lejos de la noche

RELÁJATE

Medita, lee o toma una ducha caliente



MUÉVETE

Ejercicio diario, pero no justo antes de dormir



IMPORTANCIA DEL SUEÑO

Sin un buen descanso, tu rendimiento mental disminuye y aumenta el riesgo de estrés, ansiedad y enfermedades



Ayuntamiento
de Salamanca



ESCUELA MUNICIPAL DE
SALUD
SALAMANCA