



DORMIR BIEN



BENEFICIOS DE DORMIR BIEN

- Permite la recuperación del organismo.
- Fomenta el proceso de autocuración natural.
- Promueve un estado de felicidad.
- Reduce la inflamación interna .
- Mejora la memoria



SI NO DUERMES BIEN

- Tu tolerancia disminuye.
- Existe tendencia a la depresión.
- Aumenta el porcentaje de grasa.
- El nivel de estrés se eleva.
- Los antojos por cosas dulces son más constantes, así como la adicción a la cafeína.
- Disminuye la concentración.



CONSEJOS PARA DORMIR BIEN



- Descansa más temprano.
- Cena alimentos suaves tres horas antes de dormir.
- Reduce el consumo de cafeína.
- Medita y haz una retroalimentación de tu jornada laboral, destacando los aspectos positivos.