

Hábitos de sueño



TENGO SUEÑO

¿QUÉ PUEDO HACER PARA MEJORARLO?

Para mejorar el hábito de sueño, puedes crear una rutina, evitar estimulantes y crear un ambiente de descanso.

TIPS

Acuéstate y levántate a la misma hora todos los días, incluso los fines de semana

Evita comer o beber grandes cantidades durante las tres horas previas a acostarte

Evita las siestas prolongadas durante el día



IMAGENES

