HIGIENE

DEL SUEÑO

Encontrará algunas estrategias para dormir mejor.

Acuéstese y despiértese a la misma hora todos los días, incluso los fines de semana.

Encuentre formas de relajarse antes de acostarse cada noche como: escuchar música relajante o meditar.

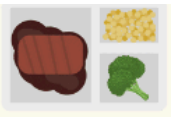
Evite distracciones como teléfonos celulares, computadoras y televisores en su habitación.

No consuma comidas abundantes ni beba cafeína o alcohol al final del día.

Practique ejercicio a horas regulares todos los días, pero no dentro de las 3 horas antes de acostarse.

- Evite las siestas largas (más de 30 minutos) al final de la tarde o principios de la noche.

En lo posible la habitación debe estar ventilada, a oscuras y con temperatura agradable.



Si es posible las cenas ligeras al menos 1 hora antes de acostarse.

INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA
ESCUELA NACIONAL del DEPORTE

Diseñado por:
Meylin Escobar
Sharol Perlaza