

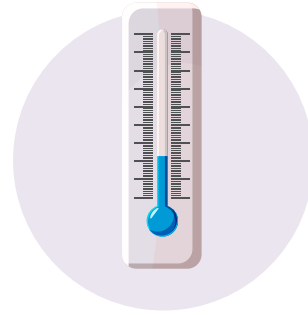
10 tips para dormir de 10

yees!



1

Evita los dispositivos digitales al menos dos horas antes de irte a la cama.



2

Crea un ambiente de descanso. Controla el ruido, la luz y la temperatura.



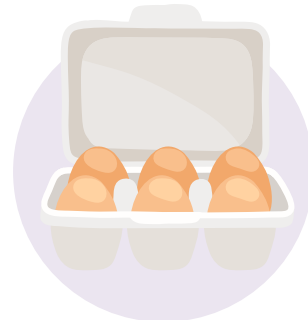
3

¡Ojo con la cafeína, el alcohol y la nicotina! Afectan a la calidad del sueño.



4

Cena ligero. Una comida muy abundante puede lograr que no descanses bien.



5

Consume alimentos ricos en 'triptófano', como huevos, pescado azul o aguacates.



6

Modera las siestas. Trata de que no duren más de media hora.



7

Sigue siempre el mismo ritual antes de acostarte.



8

Busca una actividad para conciliar el sueño, como leer o escuchar música.



9

Usa la cama únicamente para dormir. Así la asociarás con esta acción.



10

Acuéstate solo cuando tengas sueño para evitar 'dar vueltas' sin conseguir descansar.

