



CONSEJOS PARA DORMIR (Y VIVIR) MEJOR



Si dormimos mal, al día siguiente nos sentimos mal. De la misma manera, lo que hacemos durante el día influye en cómo dormimos por la noche.



Lo primero que hay que hacer para dormir bien es **despertarse bien**. Conviene **levantarse siempre a la misma hora**. Durante los fines de semana o las vacaciones no debe cambiarse más de una hora el momento de levantarse.

No conviene quedarse en la cama mucho tiempo si se está despierto. Si se despierta antes de la hora y no vuelve a dormirse, levántese. **Use la cama para dormir**, no para leer, ver la televisión, oír la radio o usar el móvil o la tableta.

Después de levantarse, un paseo a la **luz** del sol es la mejor manera de despejarse. Si no puede salir de casa, póngase en un sitio bien iluminado, aunque sea con luz eléctrica.



El **ejercicio** por el día mejora el descanso nocturno. La única excepción es que no debe hacerse un ejercicio violento justo antes de acostarse, por la noche.

Un **horario regular de comidas** favorece que nuestro organismo funcione “como un reloj” en todos los sentidos, incluido el de tener sueño a la hora conveniente. La cena, mejor ligera. Un atracón antes de acostarse dificultará el descanso nocturno.



El **café, el té y las bebidas con cafeína**, como las de cola, no deben tomarse por la tarde. El **tabaco y el alcohol alteran también el sueño**.



Si no duerme bien por la noche, no duerma por el día. La siesta, mejor corta, de no más de 10 minutos.



CONSEJOS PARA DORMIR (Y VIVIR) MEJOR



Si dormimos mal, al día siguiente nos sentimos mal. De la misma manera, lo que hacemos durante el día influye en cómo dormimos por la noche.



Lo primero que hay que hacer para dormir bien es **despertarse bien**. Conviene **levantarse siempre a la misma hora**. Durante los fines de semana o las vacaciones no debe cambiarse más de una hora el momento de levantarse.

No conviene quedarse en la cama mucho tiempo si se está despierto. Si se despierta antes de la hora y no vuelve a dormirse, levántese. **Use la cama para dormir**, no para leer, ver la televisión, oír la radio o usar el móvil o la tableta.

Después de levantarse, un paseo a la **luz** del sol es la mejor manera de despejarse. Si no puede salir de casa, póngase en un sitio bien iluminado, aunque sea con luz eléctrica.



El **ejercicio** por el día mejora el descanso nocturno. La única excepción es que no debe hacerse un ejercicio violento justo antes de acostarse, por la noche.

Un **horario regular de comidas** favorece que nuestro organismo funcione “como un reloj” en todos los sentidos, incluido el de tener sueño a la hora conveniente. La cena, mejor ligera. Un atracón antes de acostarse dificultará el descanso nocturno.



El **café, el té y las bebidas con cafeína**, como las de cola, no deben tomarse por la tarde. El **tabaco y el alcohol alteran también el sueño**.



Si no duerme bien por la noche, no duerma por el día. La siesta, mejor corta, de no más de 10 minutos.