


PROGRAMA
PARA EL SUEÑO Y
TÉCNICAS
PODEROSAS PARA
dormir

**El sueño es esencial
para la restauración de
los diferentes aparatos y
sistemas
del cuerpo humano,**
dormir permite que el cuerpo
regule la concentración de
diferentes sustancias, para que
al día siguiente pueda volver a
funcionar de manera adecuada.



Si últimamente te has sentido irritable, tienes problemas para concentrarte, se te olvidan las cosas y sientes que tus niveles de estrés están elevados, **PROBABLEMENTE NECESITES DESCANSAR Y CUIDAR TU HIGIENE DEL SUEÑO.**

En Libera Tu Salud te compartimos, el siguiente programa con técnicas poderosas para dormir, ya que una mala higiene del sueño, tiene consecuencias importantes a nivel físico y emocional, que pueden comprometer tu calidad de vida.

El ser humano, necesitas dormir de 7 a 9 horas diarias, y los adolescentes hasta 10 horas diarias, para lograr esto puedes:

DESIGNAR UN HORARIO DE SUEÑO:

los teléfonos inteligentes tienen la función de establecer un horario de dormir, esto para que dejes de exponerte a pantallas, **mínimo 1 hora antes de dormir.**

Procura establecer una hora a la cual dejes de responder mensajes, correos y llamadas, **para que la luz azul de los aparatos electrónicos no interfiera con la correcta producción de melatonina.**

CUIDA TU CENA:

se recomienda cenar alrededor de **2 horas antes de dormir para que tu cuerpo pueda procesar los alimentos y no sufras de molestias gastrointestinales.** Evita consumir alimentos grasosos, o estimulantes como bebidas azucaradas o con cafeína.



Procura incluir alimentos ricos en magnesio como: leguminosas, nueces, almendras, espinaca, aguacate, y granos integrales.

REALIZA ACTIVIDAD FÍSICA: el ejercicio ayuda a regular los niveles de cortisol (**la hormona encargada de despertarnos por la mañana**), y los ciclos circadianos.

Por lo que una rutina de ejercicio diario te ayudará a relajarte y poder conciliar un sueño de calidad.



Si estás acostumbrado a realizar ejercicio en la noche, procura hacerlo **4 horas antes de dormir**, ya que la actividad física nos ayuda a generar endorfinas que pueden tener un efecto estimulante a corto plazo.

EVITA DORMIR MUY ABRIGADO:

para poder conciliar el sueño, el cuerpo necesita **disminuir su temperatura de 0.5°C a 1 °C**, por lo que se recomienda mantener un ambiente fresco.

APAGA TODAS LAS LUCES:

la melatonina se produce cuando los ojos dejan de recibir estímulos de la luz, por lo que dormir en un ambiente completamente oscuro, sin luz natural o artificial, te facilitará el descanso.





ASEGÚRATE DE TENER UNA DIETA RICA EN:

Magnesio, vitamina D,
Hierro,
y triptófano.

En Libera Tu Salud,
contamos con múltiples recetas
deliciosas llenas de dichos
nutrimentos.
Disponibles para ti dentro de la
herramienta <<**Recetas**>>, no
dudes en consultarlas.

**No subestimes el poder que
tiene la higiene del sueño en
tu calidad de vida,**
y la importancia de agregarla
como parte de tus hábitos.

Pues no conciliar el sueño de
manera adecuada,
tiene repercusiones importantes
en la salud.



Sin embargo, sabemos que **el insomnio es un problema bastante común** que interfiere con el descanso de muchas personas, por lo que en **Libera Tu Salud**, diseñamos una ficha tip que te ayudará a combatir este problema, y tener dulces sueños.

Disponible para ti dentro de la sección **<<Tips de Vida Diaria>>**, con el nombre: **“OLVÍDATE DEL INSOMNIO”**