

★ Hábitos de 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

