

Higiene del sueño

Ejercítate a diario

Empieza el día con ejercicio para que te sea más fácil crear el hábito y te ayude a balancear las hormonas y tu estado de ánimo.

Tip: Evita el ejercicio intenso por las noches para no interferir con la calidad del sueño.



Rutina de sueño

Desarrolla una rutina que ayude a prepararte para irte a dormir.

Tip: Programa una alarma que te ayude a transicionar de tus actividades diarias a este espacio.



Apaga las pantallas

La exposición a la luz artificial (incluso por unos minutos) inhibe la correcta producción de la melatonina, afectando la calidad de descanso.

Tip: Desconéctate al menos 2 horas antes de irte a dormir.



Evita la siesta

Dormir durante el día afecta tu ciclo y calidad de sueño.

Tip: Si no puedes evitar la siesta, asegúrate que no dure más de 30 minutos y no más tarde de las 3PM.



Evita los estimulantes

Evita el consumo de azúcar, café, alcohol, nicotina y otras drogas que estimulan tu sistema nervioso, especialmente después del mediodía.

Tip: Reemplaza con un té de hierbas relajante.



Duérmete temprano

Cuando te acuestas temprano tu producción de melatonina se optimiza y logras un descanso más reparador. ¡Cada hora de descanso antes de la medianoche, cuenta por dos!

Tip: Vete a dormir y levántate a la misma hora todos los días.



Evita comer pesado

Procura comer no más tarde de las 6PM para darle un descanso a tu sistema digestivo y ayudar a cuerpo que se repare mejor.

Tip: Una cena liviana (o no cena) optimiza el proceso de desintoxicación y el peso corporal.



Practica la gratitud

Los estudios muestran que el estrés está directamente relacionado con la mala calidad del sueño. Procesa tus pensamientos cultivando la gratitud antes de dormir.

Tip: Escríbelos en un diario.



Despierta a la misma hora

Irse a dormir y despertar a la misma hora todos los días ayuda a regular el reloj interno ayudando a que seamos más productivos.

Tip: Despertar con el sol (temprano en la mañana) aumenta el estado de alerta y niveles de serotonina.



Practica la espiritualidad

Los estudios demuestran que al alimentar el espíritu mejora el sueño significativamente.

Tip: Contempla mensajes que alimenten y edifiquen tu mente como salmos y proverbios.



Ambiente de descanso

Asegúrate de que tu habitación tenga la temperatura y la iluminación adecuada. Evita el ruido, las pantallas y cualquier elemento que pueda interrumpir tu comodidad.



Cuida lo que comes

Una dieta rica en carbohidratos no refinados, triptófano y omegas-3 ayudará a reducir la inflamación y a restaurar tu cuerpo para lograr un buen descanso y funcionamiento.

