



RUTINAS PARA UN SUEÑO SALUDABLE

- ✓ Fomenta actividades relajantes como leer un libro o escuchar música suave
- ✓ Promueve el ejercicio regular para un sueño más profundo y reparador por la noche.
- ✓ Limita el consumo de azúcares cerca de la hora de dormir.
- ✓ Establece un horario fijo para ir a dormir y despertarse todos los días, incluso en fin de semana.

