

Reglas para una buena higiene de sueño



1- establece un horario regular y evita siestas de más de 45'



2- Evita el alcohol, tabaco, azucar y alimentos pesados 4 horas antes



3 Evita el café y cafeina 6 horas antes de acostarte



4- No hagas ejercicio antes de acostarte



5- Usa ropa de cama cómoda y acogedora



6- Ten una buena temperatura y ventilación



7- Elimina el ruido y la luz



8- Evita las pantallas



9- Relájate

10- ZZZZZZZZZZZ